

DÉBORA ZAMARIOLI

UMA ATRIZ EM CULTIVO PELAS ARTES MARCIAIS:
a transformação do espírito e da personalidade no treinamento de *Choy Lay Fut*

Tese apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Teatro, no Centro de Artes da Universidade do Estado de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do grau de Doutora em Teatro.
Orientadora: Prof^a. Dr^a. Maria Brígida de Miranda

FLORIANÓPOLIS
2017

Ficha catalográfica

DÉBORA ZAMARIOLI

UMA ATRIZ EM CULTIVO PELAS ARTES MARCIAIS:
a transformação do espírito e da personalidade no treinamento de *Choy Lay Fut*

Tese apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Teatro como requisito parcial para obtenção do título de Doutora em Teatro, da Universidade do Estado de Santa Catarina.

Banca Examinadora:

Orientadora: _____
(Prof^a. Dr^a. Maria Brígida de Miranda)
UDESC

Membros:

(Prof^a. Dr^a. Sandra Meyer Nunes)
UDESC

(Prof^a. Dr^a. Tereza Mara Franzoni)
UDESC

(Prof^a. Dr^a. Verônica Fabrini)
UNICAMP

(Prof. Dr. Cassiano Sydow Quilici)
UNICAMP

FLORIANÓPOLIS, 06 de junho de 2017.

Às minhas famílias de sangue, de matrimônio e de *Kung Fu*, por suas preciosas e distintas maneiras com que me ensinam sobre ética, compaixão e autodesenvolvimento.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha orientadora, Prof^a Dr^a Maria Brígida de Miranda, por toda a sua amorosidade, dedicação e parceria durante toda a jornada.

Aos meus pais, José Paulo Zamarioli e Cristina Zamarioli, e à minha irmã Paula Zamarioli, pelo amor e apoio incondicional.

Ao meu esposo e, ao mesmo tempo, professor de *Kung Fu*, Tiago Lucas Spagnuolo, pela cumplicidade, pelo imprescindível apoio emocional, espiritual e gastronômico sempre.

Aos meus sogros, Antônio Carlos Spagnuolo e Sebastiana Lucas Spagnuolo, pelo carinho de pai e mãe com que sempre me recebem em sua casa, especialmente, na ocasião de treinos e eventos de *Kung Fu* em São Paulo.

Agradeço especialmente ao Mestre de *Kung Fu* Marco Aurélio Serra e à Sifu Márcia Serra, pela generosidade com que ensinam as artes marciais chinesas, pelas entrevistas concedidas e pela confiança depositada em mim e nessa tese.

Ao Mestre Alexandre Mazzoni, ao *Sihing* Gil Araújo e a toda equipe de instrução do Centro de Treinamento Kung Fu Shaolin, pela seriedade com que me ensinaram o *Kung Fu*.

À toda família do *Kung Fu* da *International Traditional Kung Fu Association*, Mestres, *Sifus*, professoras, professores, instrutoras, instrutores, irmãs e irmãos de treino, pelos incansáveis exemplos de dedicação às artes marciais chinesas tradicionais dentro e fora do Brasil.

Às professoras e aos professores da Universidade do Estado de Santa Catarina, pelo dedicado suporte acadêmico. Meus sinceros agradecimentos, às colegas e aos colegas do Departamento de Artes da Universidade Federal de Santa Catarina, pela compreensão, pelo esforço e pelo zelo para com a minha formação acadêmica, permitindo meu afastamento para dedicar-me exclusivamente à conclusão dessa pesquisa.

Aos meus alunos e às minhas alunas de artes cênicas e de *Kung Fu* pela oportunidade de servi-los.

Aos pesquisadores e às pesquisadoras em artes marciais chinesas, de Universidades nacionais e internacionais, pela disponibilização gratuita de artigos e de materiais *online*.

Muito obrigada à minha querida amiga Renata Vendramin, pela escuta atenta e pela fala precisa e afetuosa, mesmo que distante. Agradeço especialmente à Rosely Rodrigues, Patrícia Iuva, Pedro Sollero e Sandra Pestana pelas traduções, Gabriela Itocazo pela transcrição das entrevistas e Nei Pelizzon pela produção do áudio.

Meu sincero agradecimento a todas as amigas e a todos os amigos, pela manutenção da minha vida social durante todo o processo de pesquisa. Obrigada Vicente, André, Rodrigo, Nei, Valentina e Marília. Por fim, agradeço ao gato Quino, pelo ronronar, pelas cochiladas no meu colo, pelas brincadeiras e pela manutenção da minha sanidade durante os intensos momentos de escrita e leitura em frente à tela do computador.

RESUMO

A tese problematiza os mais frequentes modos de aproximação e de utilização das artes marciais asiáticas em treinamento de atores e atrizes de teatro no ocidente. O argumento é de que as artes marciais são frequentemente deslocadas de seus contextos de origem como treinamentos psicofísicos para atores e atrizes ocidentais, dando-se pouca atenção às cosmologias, às filosofias, às concepções corporais e aos preceitos éticos intrínsecos a essas práticas. Por meio do aporte teórico-prático da filosofia sobre o “cultivo” de Yuasa Yasuo (1993) e das articulações sociológicas da pesquisa em artes cênicas de Ben Spatz (2015), a pesquisa analisa os processos de transformação do espírito e da personalidade envolvidos na jornada da atriz e autora da tese em treinamento pelo método de cultivo da arte marcial chinesa *Kung Fu* estilo *Choy Lay Fut*. A pesquisa se utiliza dos referenciais históricos de Meir Shabar (2011) sobre a origem e desenvolvimento das artes marciais chinesas no Mosteiro Shaolin, e da análise sobre o desenvolvimento do *Kung Fu* no Brasil dos historiadores Rodrigo Apolloni (2004) e Marcio Tralci (2014). Metodologicamente, a tese articula a abordagem somática do método *Body Mind Centering* para “visualizar microscopicamente” as células que compõem o *Choy Lay Fut*, oferecendo uma alternativa de pesquisa em artes cênicas nas camadas de transformação das células do corpo-mente da atriz em cultivo.

Palavras-chave: *Choy Lay Fut*. Cultivo. Treinamento. Corpo-mente. Visualização.

ABSTRACT

The present thesis problematizes the most frequent approaches of using Asian Martial Arts in physical actor/actress training in the West. The argument is that martial arts are oftenly displaced from their original contexts to provide psychophysical training to western actor and actresses. And also argues that little attention is paid to the cosmologies, the philosophies, to the bodily conceptions and the ethical principles that are intrinsic to such practices. The research analyses the process of transformation of the spirit and the personality involved in the journey of the actress and author of the present thesis training by the method of self-cultivation, the Chinese Martial Art of *Kung Fu*, *Choy Lay Fut* style. It does that, drawing from the theoretical and practical contribution of the philosophy about the “self-cultivation” by Yuasa Yasuo (1993), as well as the sociological articulations of the research on performance arts and embodied technique by Ben Spatz (2015). This research uses the historical references of Meir Shahar (2011) about the development of the Chinese Martial Arts in the Shaolin Monastery, and the analysis of the development of *Kung Fu*, in Brazil, of the historians Rodrigo Apolloni (2004) e Marcio Tralci (2014). Regarding methodology, this thesis uses the somatic approach of the *Body Mind Centering* to “microscopically visualize” the cells that make the *Choy Lay Fut*. The result is an alternative proposal for the research in performance arts in the transformation layers of the mind-body of the actress in self-cultivation.

Key words: *Choy Lay Fut*. Self-Cultivation. Training. Body-mind. Visualization.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	17
 CAPÍTULO 1 O MÉTODO DE CULTIVO COMO PESQUISA ARTÍSTICA	33
1.1 A PROPOSTA DE VISUALIZAÇÃO MICROSCÓPICA DO <i>CHOY LAY FUT</i>	36
1.2 HISTÓRICO DA RELAÇÃO ENTRE ARTES MARCIAIS ASIÁTICAS E TREINAMENTO EM ATUAÇÃO.....	43
1.2.1 Universalismo e Orientalismo como mecanismos de deslocamento.....	43
1.2.2 As artes marciais asiáticas como treinamento psicofísico.....	47
1.2.3 Experimentos com técnicas de artes marciais no teatro no Brasil.....	51
1.2.4 Estudos interculturais sobre a relação entre artes marciais e artes cênicas	52
1.3 TRAJETO ENTRE OBRAS E CONCEITOS DO TEATRO E DA FILOSOFIA	54
1.3.1 Articulações entre o “cuidado de si” e as pedagogias teatrais.....	54
1.3.2 O conceito oriental de “cultivo” articulado ao treinamento nas artes performativas	58
1.4 A TEORIA DO CORPO SEGUNDO YUASA	60
1.5 A TÉCNICA COMO UM CORPO.....	64
 CAPÍTULO 2 A DIMENSÃO POLÍTICA DO CULTIVO MARCIAL	69
2.1 BASES PARA O CULTIVO NAS ARTES MARCIAIS CHINESAS	73
2.1.1 O <i>Kung Fu</i> mediado pela televisão e pelo cinema em solo brasileiro	76
2.2 O CULTIVO POLÍTICO: A ARTE MARCIAL TRADICIONAL E A ARTE MARCIAL MODERNA	83
2.3 O CULTIVO NA ARTE MARCIAL CHINESA TRADICIONAL <i>CHOY LAY FUT</i>	85
2.3.1 A vinculação do <i>Choy Lay Fut</i> ao Mosteiro Shaolin.....	86
2.3.2 O <i>Choy Lay Fut</i> como técnica de resistência	92
2.4 O CULTIVO DA TRADIÇÃO NO <i>CHOY LAY FUT</i> PRATICADO NA ITKFA.....	96
2.4.1 A continuidade do <i>Choy Lay Fut</i> como modo de existência	99

CAPÍTULO 3 O CULTIVO DA ÉTICA MARCIAL: RITUALIDADES, VIRTUDES E WUDE..... 103

3.1 CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DO PAPEL DAS ARTES MARCIAIS NA TRANSFORMAÇÃO DA PERSONALIDADE	106
3.2 O ENGENDRAMENTO DO CORPO PELA RITUALIDADE MARCIAL	108
3.2.1 A Ritualidade em Faixas, Hierarquia e Linhagem	109
3.2.2 Ritualidade na estrutura de treinamento.....	118
3.3 CORPORALIZAÇÃO DAS VIRTUDES.....	123
3.3.1 Autorregulação	123
3.3.2 Virtudes.....	127
3.3.3 <i>Wude</i> , os elementos do sistema marcial.....	130
3.4 A CORPORALIZAÇÃO POÉTICA DO <i>WUDE</i>	133

CAPÍTULO 4 O CULTIVO DO *KATI* NO *CHOY LAY FUT*: AS CAMADAS EXTERNAS, INTERNAS E ESPIRITUAIS, A NATUREZA E A ESPIRITUALIDADE 143

4.1 ALGUNS PARALELOS E DIFERENÇAS ENTRE A ABORDAGEM CORPORAL DA RACIONALIDADE MÉDICA CHINESA E DA BIOMEDICINA OCIDENTAL	147
4.1.1 A alteração da percepção sobre meu corpo em experiência terapêutica	149
4.2 A VISUALIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS EXTERNOS DOS <i>KATI</i> : SIMILARIDADES COM OS <i>ÉTUDES</i> DA BIOMECÂNICA E OS SEGREDOS CONTIDOS NOS GOLPES DE PUNHO.....	161
4.3 A VISUALIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS INTERNOS DOS <i>KATI</i> : O TREINAMENTO DA CIRCULAÇÃO DE <i>QI</i>	170
4.4 A VISUALIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS ESPIRITUAIS DOS <i>KATI</i> : A INFLUÊNCIA DAS DIVINDADES ANIMAIS RESIDENTES NOS ÓRGÃOS	177
4.4.1 A comunicação com os espíritos na Dança Marcial do Leão	181
4.5. A CORPORALIZAÇÃO POÉTICA DOS CINCO ANIMAIS NO <i>CHOY LAY FUT</i>	187

CAPÍTULO 5 O ENCONTRO DOS CORPOS NA MINHA PRÁTICA DE <i>CHOY LAY FUT</i>	191
5.1 UM DIA DA JORNADA DE DEZ ANOS DA MINHA FORMAÇÃO NO <i>CHOY LAY FUT</i>	195
5.1.1 Ritualidades iniciais	195
5.1.2 Aquecimento externo e interno: a consciência de si e do espaço	197
5.1.3 Os punhos na posição de guarda: um exemplo de repetição que gera memória	201
5.1.4 <i>Kati</i> : o alinhamento da percepção, do pensamento, da emoção e do <i>Qi</i>	206
5.1.5 Combate: o oponente imaginário se corporifica na(o) colega de treino	216
5.1.6 A resistência na postura do cavalo e a renovação dos votos	223
5.1.7 <i>Chi Kung</i> e o “fechamento”	225
CONCLUSÃO	229
REFERÊNCIAS	235
APÊNDICE A	249
APÊNDICE B	277

INTRODUÇÃO

“É inevitavelmente a partir de nossos hábitos mentais que abordamos o pensamento chinês, mas estará ele por essa razão condenado ao exotismo, a uma pura exterioridade? Por maior que seja nosso desejo de conhecer esse pensamento, o importante - e o mais difícil - é aprender a respeitá-lo em sua especificidade: interrogá-lo, mas também saber calar para ouvir sua resposta - ou até, antes mesmo de pressioná-lo com perguntas, pôr-se à sua escuta.”

(CHENG, 2008, p.24)

Esta tese problematiza os mais frequentes empregos do papel das artes marciais asiáticas no treinamento psicofísico de atores e atrizes ocidentais. No processo de “deslocamento” das artes marciais para a área de treinamento em atuação, houve pouca ênfase ou pouca atenção dada aos pensamentos filosóficos, medicinais e políticos intrínsecos a essas práticas. Por “deslocamento”, esse trabalho considera as argumentações do pesquisador em estudos interculturais, Min Tian (2008), de que o “deslocamento” intercultural de estéticas artísticas do Outro é realizado mediante às prerrogativas estéticas do Eu que “desloca”. Isto é, funções, formas e sentidos de estéticas artísticas do Outro são colocadas e reposicionadas a partir do imperativo do Eu do presente, sem necessariamente as vincular com o conhecimento profundo do Eu em relação ao Outro e vice-versa. Os argumentos dessa tese reexaminam, principalmente, as funções “pré-expressiva” e “extracotidiana” formuladas pela Antropologia Teatral (BARBA; SAVARESE, 1995) sobre as artes marciais, em específico as artes marciais chinesas *Kung Fu*, em treinamentos teatrais ocidentais. À luz do escopo filosófico, medicinal e político próprio das artes marciais chinesas, essa tese *defende o vínculo entre treinamento marcial e treinamento em atuação enraizado na transformação ética, política, corporal e espiritual da atriz ou do ator que treina artes marciais*.

O processo de pesquisa dessa tese se entrelaça ao meu processo pessoal de treinamento em variadas técnicas: dança, teatro, educação somática e *Kung Fu*. Todas essas experiências e pontos de vista sobre a prática articulam as questões e os argumentos teóricos sobre o treinamento da(o) artista marcial e o treinamento da(o) artista da cena. Essa tese se constrói a partir da contextualização teórica da jornada de transformação das minhas identidades como atriz-bailarina-docente de artes cênicas-educadora do movimento dentro do treinamento da arte marcial chinesa tradicional estilo *Choy Lay Fut*. Proponho esse processo de pesquisa como um compromisso de engajamento com todas as minhas esferas de atuação.

As discussões dessa tese se sustentam pela experiência do meu palimpsesto de identidades artísticas no treinamento de *Kung Fu* estilo *Choy Lay Fut*. Treino esse estilo de arte marcial desde 2007. Iniciei meu treinamento no Centro de Treinamento Kung Fu Shaolin na cidade de São Paulo, sob a supervisão do Mestre Alexandre Mazzoni¹ e do Professor Tiago

¹ Mestre Alexandre Mazzoni treina desde 1982. É faixa preta 6º Grau no estilo *Choy Lay Fut* e 3º Grau no estilo *Ton Long* (Louva-deus). Desde 1995, foi discípulo direto do Mestre Cao Yin Ming na área de *Chi Kung* Taoista e Budista. Recebeu o título de *Sifu* no dia 17 de dezembro de 2005 em cerimônia realizada na Matriz/Butantã com a presença do Grão-Mestre Tat Mau Wong. É fundador e diretor do Centro de Treinamento Kung Fu Shaolin, em São Paulo, SP. É formado em Educação Física pela Unicamp (1992) e Mestre em Educação pela Faculdade de Educação da USP (2013).

Lucas Spagnuolo². De lá pra cá, participei de competições em campeonatos nacionais e internacionais, dentro e fora do Brasil; cursos de técnicas respiratórias (*Chi Kung*) e meditação; sessões de acupuntura; e, palestras sobre a cultura chinesa. Em 2012, fui graduada faixa preta. Em 2015, fundei junto com meu esposo, o Professor Tiago Lucas Spagnuolo, a Mui Fa Escola de Kung Fu Shaolin, em Florianópolis, SC, onde sou instrutora e disseminadora do estilo *Choy Lay Fut*. Em 2017, fui graduada faixa preta primeiro grau.

Toda a minha vivência no *Choy Lay Fut* está condicionada ao vínculo com a família ou a linhagem marcial seguida pela *International Traditional Kung Fu Association* (ITKFA). Fazer parte de uma família marcial é fazer parte de uma linhagem ancestral de transmissão de conhecimento, ou seja, é fazer parte de um corpo coletivo de transmissão e organização de um determinado conhecimento. No meu caso, essa família está organizada institucionalmente pela ITKFA, fundada em 2009 pelos Mestres da família e pelas suas esposas: Mestre Daniel Tomizaki³ e Professora Steffani Tomizaki⁴, Mestre Marco Aurélio Serra⁵ e *Sifu* Márcia Serra⁶. A ITKFA é uma associação internacional com quinze escolas filiadas e mais de três mil alunos e alunas entre Brasil e Estados Unidos da América. Sua missão institucional é preservar e divulgar a arte marcial chinesa tradicional. Isto é, todas as escolas filiadas têm o

² O professor Tiago Lucas Spagnuolo, graduado 4º grau de faixa preta, iniciou seus treinos no kung fu em 1996. Desde então, vem se aperfeiçoando tanto no que diz respeito à questão técnica como na didática junto aos alunos. Com mais de 15 anos de ensino do estilo *Choy Lay Fut* de Kung Fu, recebeu o título de Professor das mãos do Mestre Marco Serra em 2011. Além disso, tem formação em bacharelado e licenciatura em Educação Física.

³ Mestre Tomizaki nasceu e criou-se no Brasil. Começou a praticar Kung Fu em 1980, sob a orientação do Grão-Mestre Dirceu Camargo e Mestre Li Wing Kay, aprendendo *Ton Long* (Louva-a-Deus) e *Ien Jiao* (Garra de Água). Ele foi o primeiro aluno a receber a faixa preta do estilo *Ton Long* no Brasil. Em 1989, ele se mudou para os EUA, onde iniciou os treinos de *Choy Lay Fut* sob a orientação do Grão-Mestre Tat Mau Wong. Graduou-se com o título de *Sifu* em 1997. Ele também é faixa preta em *Shuai Chiao* sob a orientação do Mestre Li Wing Kay. Sua carreira e seu currículo demonstram dedicação à Arte Marcial Chinesa. Atualmente é um dos líderes diretores da ITKFA e responsável pela escola *Tomizaki's Champions*, sediada em Concord, Califórnia, EUA.

⁴ A Professora Steffani Tomizaky é quinto grau de *Choy Lay Fut*. Iniciou seu treinamento de *Kung Fu* em 2000 e em 2003 começou a lecionar. Participou de diversos campeonatos internacionais, em *kati*, armas e combate, sendo campeã em vinte desses torneios e duas vezes recebeu o título de *Grand Champion*. É professora e diretora da escola *Tomizaki's Champions*, sediada em Concord, Califórnia, EUA. É vice-diretora da ITKFA.

⁵ Mestre Serra, em conjunto com Mestre Daniel Tomizaki, é líder diretor da ITKFA. Precursor da Federação Paulista e Confederação Brasileira de Kung Fu, é renomado por seu trabalho realizado para o desenvolvimento e divulgação das Artes Marciais Chinesas. Detêm a maior graduação dos estilos *Ton Long* e *Choy Lay Fut* no Brasil. Foi graduado com o título de Mestre (*Sifu*) em 1997. É fundador e diretor do Instituto de Kung Fu Shaolin em São Paulo, SP, no qual escola e alunos já alcançam reconhecimento nacional e internacional. É terapeuta nas áreas de medicina chinesa e *Chi Kung*.

⁶ *Sifu* Márcia Serra, nascida em 1969, iniciou seu treinamento em *Kung Fu* em 1986 em São Paulo, SP. Com mais de trinta anos de experiência é fundadora e vice-diretora da ITKFA e uma das atletas que mais adquiriu títulos dentro da Federação Paulista e Confederação Brasileira de Kung Fu. Detêm a maior graduação dentro da organização dos estilos *Ton Long* e *Choy Lay Fut* no Brasil. Foi graduada com o título de *Sifu* em 2012. Fundadora e diretora do Instituto de Kung Fu Shaolin, na qual escola e alunos já alcançam reconhecimento nacional e internacional. Responsável por ser uma das grandes motivadoras pelo crescimento da prática feminina dentro do *Kung Fu* Brasileiro.

papel de transmitir o *Choy Lay Fut* de acordo com os conhecimentos ensinados pelos Mestres, respeitando a hierarquia da linhagem, as nomenclaturas dos golpes, a forma de ensino-aprendizagem e as normas de etiqueta e de comportamento. Isso significa que meu ponto de vista sobre as artes marciais chinesas, o *Kung Fu* e o estilo *Choy Lay Fut*, parte do conjunto filosófico e prático dessa família específica da qual sou herdeira e disseminadora, a ITKFA.

Devido à importância da minha trajetória artística nas motivações dessa tese, pontuo as minhas formações como atriz, educadora do movimento e bailarina, e minha atuação como docente. Não é um relato em ordem cronológica, mas sim, às avessas, das minhas formações mais recentes ao tempo da minha infância. Meu primeiro contato com o treinamento de *Choy Lay Fut* foi a partir da minha perspectiva de atriz e formadora de artistas da cena. Essa formação artística deslocada dentro da jornada de transformação do *Choy Lay Fut* construiu os alicerces para os questionamentos dessa tese. Na esfera da atuação, graduei-me, em 2003, no bacharelado em artes cênicas pela Universidade Estadual de Campinas. Durante a graduação, aprendi e pratiquei com os(as) professores(as)-artistas-pesquisadores(as) exercícios e técnicas advindas do método das ações físicas de Constantin Stanislávski; os gestos dialéticos de Bertolt Brecht; o corpo sem órgãos de Antonin Artaud; as partituras físicas e pré-expressividades de Eugenio Barba; e, os *études* da Biomecânica de Vsevolod Meyerhold. Todos esses diferentes métodos ou sistemas de preparação cênica imprimiram camadas de organização do meu corpo para a criação cênica. Na esfera da formação de atores e atrizes, sou professora de consciência corporal e atuação desde 2004. Lecionei em diferentes cursos técnicos profissionalizantes em teatro no município de São Paulo e desde 2011 sou docente do curso de graduação em artes cênicas da Universidade Federal de Santa Catarina, em Florianópolis. A experiência da docência em teatro me faz atualizar constantemente minhas crenças de preparação teatral em diálogo com a materialidade dos corpos dos alunos e das alunas.

Em diálogo com os dez anos de treinamento de *Choy Lay Fut*, reconheço como atriz e docente as possibilidades de utilização das técnicas marciais para fins de treinamentos cênicos, amplamente articulados por diferentes diretores e diretoras teatrais, e largamente utilizados em universidades e faculdades de formação de atores e atrizes em vários países, como será detalhado no Capítulo 01. No entanto, como artista marcial, reconheço em mim um processo de transformação interna que não está contemplado pelos discursos teóricos da área de treinamento em atuação. “Deslocar” as técnicas marciais a maneira das propostas cênicas funcionais discursadas por pesquisadores e pesquisadoras referenciados na área teatral, a meu

ver, generaliza elementos do *Choy Lay Fut* que o tornam singular, a fim de alcançar objetivos da cena determinados a priori. E, esta é uma das propostas que irei contextualizar ao longo da tese.

Além da minha formação como atriz e docente, em 2006, iniciei uma jornada na área de educação do movimento, através da formação em integração do movimento somático, ministrada pela bailarina, psicóloga e pesquisadora Adriana Almeida Pees. A formação era fundamentada no método de educação do movimento *Body Mind Centring* (BMC)⁷, e me causou uma profunda transformação na maneira de compreender a integração entre corpo, mente e preparação cênica. Aprofundei-me na investigação da interface entre o BMC e a criação de ações físicas, resultando no espetáculo *Ana-me* (2009), do Teatro de Senhoritas, e na pesquisa de mestrado *Cartografia de um Corpo em Cena: extração e codificação de matrizes corporais através do método Body Mind Centering* (ZAMARIOLI, 2009), sob orientação do Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva, na Escola de Comunicações e Artes em São Paulo.

A abordagem do BMC se baseia na consciência celular. Sua forma de reorganizar e reeducar o movimento, parte da exploração e da integração dos movimentos da mente por meio dos movimentos do corpo. Segundo o método, os diferentes tecidos celulares que sustentam os diferentes sistemas corporais, tais como órgãos, ossos e músculos, entre outros, expressam diferentes qualidades da mente. Isto é, cada célula do corpo, na partir da perspectiva do BMC, é detentora de conhecimentos e pensamentos únicos que se expressam pelos movimentos do corpo no espaço. Na interface com a pesquisa em preparação cênica de 2007, concebi a ação física como um amálgama dos estados gerados pelas diferentes expressividades dos diferentes sistemas corporais. Nessa tese, articulo o BMC para pensar o *Choy Lay Fut* como um organismo vivo e identificar os diferentes pensamentos das suas células. Por meio da visualização microscópica do *Choy Lay Fut* proponho a integração entre artista cênica e artista marcial; corpo e mente; arte e vida.

No que diz respeito a minha formação inicial com a dança, em especial o balé clássico e a dança moderna, considero que esta imprimiu nas minhas células a percepção para o conhecimento proveniente do próprio movimento, e a afinidade pelo treinamento de técnicas codificadas de movimento. Da infância à adolescência me dediquei quinze anos à técnica do balé clássico. Praticamente, iniciei minha educação motora nessa técnica codificada e estruturada. Profissionalizei-me em 1998 no Instituto Musical Arsnova, atual Ballet Carla Pacheco, em Franca, interior de São Paulo. Aprendi, desde cedo, a imprimir nos meus

⁷ No Capítulo 1 darei mais detalhes sobre a proposta do *Body Mind Centering*.

músculos uma força contra a gravidade para dar ao meu corpo a sensação de leveza e graça. Até os meus dezoito anos de idade, estruturei em meus gestos rotações externas, sustentação, respiração peitoral, fechamento das costelas, contração do períneo, sorriso leve, relaxamento facial, controle, agilidade e dissimulação da dor. Aprendi que a dor e o esforço faziam parte do treino de se expressar bem, e que não poderiam ser compartilhados com o público. O erro, o desequilíbrio, a tontura por tanto girar, as bolhas nos pés, as dores musculares e a dificuldade de respirar eram sensações solitárias que pertenciam somente a mim. Paradoxalmente, aprendi que quanto mais se repetia a técnica menos esforço era necessário. Embora as dores estivessem presentes, o esforço mudava de qualidade. Ele passava da qualidade motora (de aprender e coordenar o movimento) para uma espécie de qualidade sensível (de adequar a respiração e a sustentação do gesto). Minha sensação era de que a técnica estava sempre um passo à minha frente. Por mais que eu tentasse dominá-la, ela sempre estava além. Ela sempre exigia mais. Mais ensaio, mais repetição, mais força para menos esforço.

Em 1996, conheci a dança moderna. Aprendi técnicas no chão, com o peso do corpo, com a ondulação do troco, com a força do quadril e com a ênfase na respiração. Tirava a sapatilha para ficar descalça. Os pés assumiam outras posições, eu dançava em outros compassos com músicas diferentes. Do mínimo de contato com o chão (através das pontas dos pés no balé clássico) para o abandono completo do corpo a favor da gravidade. Foi uma mudança enorme de paradigma sensorio-motor! Eu podia relaxar as forças antigravitacionais e mesclá-las durante o movimento conforme a necessidade da coreografia. A expressividade era experimentada no jogo das qualidades corporais. Outras formas de respiração eram colocadas na dança. Embora, a técnica da dança moderna se mostrasse diametralmente oposta à técnica clássica, havia o pressuposto dessa última como base de toda aprendizagem. Isto é, ensinava-se que era necessário ter maestria clássica para se dançar técnicas modernas. Com isso, as aulas de técnica moderna seguiam as mesmas rotinas das aulas clássicas, com imitação, repetição e aprimoramento.

Foram, pelo menos, quinze anos de treinamento e repetição das técnicas codificadas do balé clássico e de técnicas da dança moderna. Esse treinamento desenvolveu nas minhas células habilidades de coordenação e de compreensão do movimento amplamente utilizadas nos primeiros anos do meu treinamento de *Kung Fu*. Por esse motivo, aprendi com facilidade os primeiros *kati* do *Choy Lay Fut*. Os *kati* são sequências de movimentos codificados, tal como uma coreografia de dança, com propósito de estudar os golpes em combate com um(a) oponente imaginário(a). Todavia, com o passar dos anos de treinamento e com a

materialização do(a) oponente nas situações de combate com um(a) colega de treino, as habilidades da dança já não eram suficientes para aprender e compreender o movimento do corpo marcial. Minha camada de bailarina teria que se deslocar e se transformar pelas células do corpo de luta.

Todos esses pontos de vista sobre o corpo, estruturados por técnicas tão distintas, foram amalgamados no meu corpo e construíram camadas de identidade no meu movimento. A partir da experiência de transformação das minhas camadas artísticas identitárias ao longo de dez anos da minha jornada de treinamento e profissionalização no *Choy Lay Fut*, proponho o deslocamento das artes marciais para o protagonismo da pesquisa na área de treinamento em atuação. Ou seja, a tese se coloca à escuta da especificidade do pensamento chinês, conforme aconselha a sinóloga Anne Cheng (2008), especialista em filosofia chinesa, que abre essa introdução.

Ponto que desde o início dessa pesquisa, meu desejo era realizar um curso de medicina chinesa. Entretanto, esbarrei na dificuldade para encontrar cursos livres de formação. Em Florianópolis, cidade onde resido, são oferecidos cursos apenas em nível de pós-graduação, nos quais, há a exigência de formação na área da saúde. Esse perfil de curso é o mais comum e coaduna com a ampla discussão sobre a necessidade de validação do sistema médico chinês pelo sistema médico da biomedicina ocidental.

Teoricamente, contextualizo a minha experiência de treinamento de *Choy Lay Fut* dentro da genealogia filosófica oriental dos “métodos de cultivo” (YUASA, 1993). Nesses métodos, o filósofo japonês Yuasa Yasuo (1925-2005) argumenta que o treinamento do corpo é executado sob paradigmas específicos e rigorosos com a finalidade de treinar a mente. Apesar de Yuasa não ter discutido especificamente os métodos de cultivo nas artes marciais chinesas, amplio o conceito de “cultivo” para pensar o treinamento da mente através do treinamento do corpo no *Choy Lay Fut*. Dentro dessa perspectiva, as artes marciais chinesas compreendem e treinam a relação corpo-mente à luz de processos específicos, ressignificando a experiência do sujeito frente à realidade cotidiana.

O *performer* e pesquisador brasileiro Cassiano Sydow Quilici pondera que os métodos de cultivo, articulados ao treinamento nas artes performativas, escapam do momento de treinamento para transformar “o próprio viver cotidiano em uma arte do despertar” (2011, p.5). Quilici, além de extensa produção acadêmica na área das artes performativas, é praticante do Budismo *Theravada* e fundador da Casa de Dharma – *Sanata Dharma Saranam*, um Centro Leigo Budista *Theravada*, localizado no município de São Paulo, desde 1991. As pesquisas sobre *performance* de Quilici estabelecem precedentes de diálogos entre métodos

de cultivo e a formação do(a) artista da cena. Nessa tese, parto das pesquisas performativas de Quilici, articuladas à sua profunda experiência com a filosofia Budista, para ampliar o papel das artes marciais para além das aplicabilidades funcionais frequentemente utilizadas na área de treinamento em atuação. Nesse sentido, essa tese interroga sobre a necessidade de adaptar ou transformar o treinamento marcial em treinamento em atuação.

A tese se constrói através da investigação engajada com a prática e com a teoria produzida *dentro* da própria técnica marcial em treinamento, no que se refere aos discursos de poder e resistência, de engendramento do comportamento e de integração corpo e mente.

O Capítulo 1 apresenta os precedentes teóricos da tese e introduz os campos epistemológicos envolvidos na pesquisa. A começar pela influência do método de educação do movimento *Body Mind Centering* (BMC) na abordagem do tema. Articulo o BMC para visualizar microscopicamente o *Choy Lay Fut* como um organismo vivo, identificando seus tecidos celulares e integrando o conhecimento de suas células no meu processo de transformação como ser humano criador.

A partir do conceito de “orientalismo” do sociólogo palestino Edward Said (1935-2003), o pesquisador Tian (2008) pensa os processos de deslocamento entre as linguagens teatrais chinesas e das linguagens teatrais europeias ao longo do séc. XX. Em consonância com seu pensamento, argumento que a abordagem somática de visualizar microscopicamente o *Choy Lay Fut* é uma proposta de deslocamento entre as áreas marcial e cênica, que dá voz ao pensamento próprio do método de cultivo em questão.

A pesquisa em treinamento em atuação de Maria Brígida de Miranda (2003) analisa os principais discursos produzidos nos Estados Unidos, Europa e Brasil sobre a utilização das artes marciais asiáticas em treinamentos de atores e atrizes de teatro. Miranda (2003) demonstra que alguns diretores da segunda metade do sécu. XX adotaram as artes marciais asiáticas como forma de treinamento psicofísico com objetivos de controlar e disciplinar a corporeidade e a criatividade de atores e atrizes. Em alternativa aos discursos cênicos analisados pela pesquisadora, proponho a investigação do *Choy Lay Fut* como o treinamento de um modo de específico de existência.

O treinamento como modo de existência é argumentado pelas genealogias das “práticas de si” ocidentais, por Michel Foucault (2006) e dos métodos de “cultivo” orientais, por Yuasa Yuasuo (1987, 1993). As pesquisas teatrais de Gilberto Icle (2007) e de Cassiano Sydow Quilici (2015) são precedentes de articulação entre os discursos filosóficos das “práticas de si” e de “cultivo” e os discursos de treinamento e formação do(a) artista da cena.

A partir dessas articulações cênicas, penso o *Choy Lay Fut* como um método de cultivo e um modo de existência.

Yuasa (1993) integra aos métodos de cultivo a ideia de treinamento do corpo para alcançar uma determinada sensação de unidade corpo-mente. Ao pensar na especificidade da transformação do corpo-mente nos métodos de cultivo, Yuasa elabora sua teoria do corpo baseada na neurociência e na medicina clássica chinesa. Esse primeiro Capítulo introduz a teoria do corpo do filósofo japonês como guia para pensar os processos do corpo-mente no *Choy Lay Fut*.

Por fim, o Capítulo recontextualiza “técnica” e “treinamento” como campos epistemológicos de pesquisa, sob a perspectiva da pesquisa cênica de Ben Spatz (2015). Spatz (2015, p.43) sustenta que há entre a técnica e o treinamento uma relação epistemológica, na qual a técnica tem a oportunidade de ser problematizada em momentos únicos de treinamento. A partir de Spatz, problematizo a técnica do *Choy Lay Fut* nas dimensões materiais do espaço, do tempo e dos corpos que a treinam.

O Capítulo 2 se aprofunda na visualização microscópica das camadas políticas do *Choy Lay Fut*. As pesquisas historiográficas de Meir Shahrar (2011), Ron Judy (2011), Ben Judkins (2013), Peter Lorge (2012) e Agnes Chan (2010) demonstram que os métodos de cultivo das artes marciais chinesas estão inseridos em diferentes projetos políticos e corporalizam, através da técnica e do treinamento, diferentes propostas de transformação do sujeito. As pesquisas cênicas de Miranda (2003) e Spatz (2015) problematizam, por meio de conceitos foucaultianos, as estruturas de poder corporalizadas nos treinamentos em atuação. A partir dos precedentes históricos e cênicos, contextualizo o desenvolvimento das artes marciais chinesas em dois grandes projetos políticos: a arte marcial tradicional e a arte marcial moderna.

Para isso, analiso as narrativas sobre os métodos de cultivo das artes marciais chinesas nos filmes e na corporeidade dos atores Bruce Lee (1940-1973) e de David Carradine (1963-2009). Reflito sobre as correspondências entre ficção e realidade nos discursos tradicionais e modernos das artes marciais chinesas. Insiro o *Choy Lay Fut* no projeto das artes marciais tradicionais e penso sobre o discurso da tradição dentro da narrativa de fundação do estilo *Choy Lay Fut* e da prática dentro da *International Traditional Kung Fu Association*.

Demonstro que a tradição, longe de ser pura ou original, informa a identidade de um conjunto de práticas e de artistas marciais. No caso do estilo *Choy Lay Fut*, a tradição é a própria resistência ao processo de modernização da China, preservando os valores cosmológicos rurais chineses na técnica marcial. Na realidade brasileira, no séc. XXI, dentro

da ITKFA, o tradicional foi reinventado nas formas de ensino-aprendizagem e na intersecção com a ciência ocidental, criando uma proposta de cultivo que visa rememorar a tradição monástica chinesa, a “ciência marcial” ou o *Wu Tao*.

O Capítulo 3 visualiza microscopicamente a função dos rituais e do *Wude*, o código ético de virtudes marciais, na transformação do espírito e da personalidade. Focalizado na exploração dos preceitos éticos, o Capítulo questiona a função do engendramento do corpo contido na estrutura de treinamento marcial (sistema de faixas, hierarquia e linhagem). Parto das pesquisas em artes marciais dos historiadores Sterckx (2012) e Lorge (2012) para argumentar que o engendramento do corpo no *Choy Lay Fut* é o meio pelo qual se treina e mente virtuosa. Uniformes, cumprimentos, reverências, disposições espaciais e ordenação por faixas de graduação são algumas ações rituais que regulam o corpo no treinamento marcial em direção à manutenção e ao respeito aos conhecimentos ancestrais da linhagem.

Miranda (2003, p.192) argumenta que o rigor e a militarização identificados nos treinamentos de artes marciais asiáticas foram utilizados como formas de submeter os corpos de atrizes e atores ocidentais a métodos disciplinares em situações de treinamento teatral. Ao visualizar microscopicamente o engendramento do corpo no *Choy Lay Fut*, desloco a ideia de sujeição dos corpos de atores e atrizes à disciplina marcial para compreender o treinamento da mente através das ações rituais e da corporalização das virtudes.

O exame detalhado das ações rituais marciais mostra que a disciplina marcial tem a finalidade de treinar o corpo-mente de maneira mais ampla do que a regulação do tempo, do espaço ou da interação interpessoal identificada por Miranda (2003) em treinamentos de atores e atrizes que se inspiraram na concentração, no silêncio e no “rigor ético” marcial. Reforça essa tese, a articulação entre as pesquisas da área da psicologia de Lakes e Hoyt (2004) que identificam elementos autorregulatórios no ensino de artes marciais e a análise filosófica de Roberts-Thomson (2014) sobre o papel da virtude na construção do caráter do(a) artista marcial.

Ao final, articulo o estudo da genealogia da virtude do filósofo chinês Huaiyu Wang (2015) para pensar a maneira pela qual o *Wude*, o código de ética marcial adotado especificamente pela família ITKFA, é capaz de transformar o espírito. Demonstro, a partir dos pressupostos filosóficos de Wang (2015), que a ética marcial, sintetizada no *Wude*, se fundamenta no treinamento direcionado pelas ritualidades. Ao treinar as ritualidades como caminho de transformação da personalidade, a artista ou o artista marcial escolhe transformar seu modo de existência, se tornando responsável pela transformação do espírito.

O Capítulo 4 visualiza microscopicamente o conhecimento das camadas das técnicas de ataque e defesa do *Choy Lay Fut* sintetizados nos *kati*, que são sequências codificadas de movimento para o estudo do combate. Apoio-me teoricamente na concepção corporal investigada pela Racionalidade Médica Chinesa (NASCIMENTO, 2006), que estrutura o corpo-mente em um profundo e complexo conhecimento cosmológico, envolvendo fundamentos do *Tao*, *yin e yang*, das Cinco Fases e da circulação de *Qi* através de um sistema de meridianos ou canais. Embora os estudos da Racionalidade Médica Chinesa não se aprofundem no estudo do corpo nas artes marciais chinesas, articulo sua teoria para pensar o corpo envolvido no treinamento do corpo-mente no *Choy Lay Fut*.

O Capítulo pergunta sobre as possibilidades de corporalização que estão enraizadas nos *kati*, em suas camadas externas, internas e espirituais. A partir da minha formação de bailarina, experimento, primeiramente, os *kati* como uma coreografia de dança. Na minha experiência como atriz articulo os *kati* aos *études* da Biomecânica de Meyerhold. Contextualizo essa aproximação com a pesquisa cênica de Miranda (2003, p.42) que argumenta que para o encenador russo, os *études* continham os segredos da atuação. Ao articular os *kati* aos *études*, penso nos segredos contidos nos golpes de punho adaptados dos movimentos dos animais que compõem os *kati*.

Considero a imitação dos animais uma chave para abrir a porta da camada mais interna do corpo no *Choy Lay Fut*. Sustento essa consideração a partir das pesquisas da sinóloga Anne Cheng (2008) e do teórico e praticante de artes marciais Charles Holcombe (1990). A autora e o autor demonstram que a imitação dos movimentos dos animais criou um conjunto de práticas terapêuticas chinesas com a finalidade de manutenção da saúde e de proporcionar a longevidade. A visualização celular do corpo que imita os animais para fins terapêuticos me permite argumentar que a sequência de golpes dos *kati* estimula o sistema de meridianos concebido pela Racionalidade Médica Chinesa.

A circulação de *Qi* dentro dos meridianos em situação de treinamento marcial é explicada pelo especialista em medicina chinesa, *Chi Kung* e artes marciais, Dr. Yang (1997). Segundo o autor, a saúde e a longevidade são adquiridas por meio do processo alquímico interno conhecido como o Refinamento dos Três Tesouros (*Jing*, *Qi* e *Shen*). Articulo os conhecimentos medicinais, para pensar o *kati* no *Choy Lay Fut* como o treinamento do Refinamento dos Três Tesouros, atingindo uma camada mais profunda do corpo-mente.

Mergulhando nas profundezas celulares do corpo em treinamento por meio dos *kati*, trago a simbologia do corpo representada no antigo texto chinês taoista, o Diagrama do Cultivo da Perfeição (IKIVESI, 2009). Nele, os animais são transmutados em divindades

residentes nos órgãos. Suas funções, de acordo com o sinólogo Fabrizio Pregadio (2016), são de organizar o fluxo adequado de *Qi* no corpo e de fazer a comunicação com as divindades celestes. Apoiada pelos estudos das funções das danças marciais de Lorge (2012), Phillips (2016) e Sterckx (2012), bem como nas considerações sobre a influência das cerimônias de exorcismo chinesas no Teatro *Noh* japonês de Min Tian (2003), penso o *kati* como uma forma de treinamento do corpo-mente em comunicação com os espíritos.

Finalizo o Capítulo, articulando as camadas externas, internas e espirituais treinadas nos *kati* na análise do poema que rege o treinamento do *Choy Lay Fut* desde sua fundação. Concluo que, quando as três camadas celulares dos *kati* são compreendidas, o treinamento dos *kati* vai além dos objetivos de controle e de ganho de teatralidade dos corpos de atores e atrizes quando treinados por meio de *kati* marciais emprestados de diferentes tradições. Os *kati* são as chaves para a corporalização da natureza e da espiritualidade.

O Capítulo 5 promove o encontro entre os corpos (físico, mental, emocional, energético e espiritual) na situação de treinamento de *Choy Lay Fut*. O Capítulo estuda os processos de integração do corpo-mente à luz dos processos de integração entre consciência e inconsciência propostos no método de cultivo marcial. Teoricamente, a análise se estrutura na teoria do corpo desenvolvida por Yuasa (1993), em conjunto com os preceitos éticos discutidos no Capítulo 3 e corporais defendidos no Capítulo 4.

Por meio dos precedentes teatrais de Stanislávski, na *Preparação do Ator* (1984) e na *Construção da Personagem* (1976) e das argumentações filosóficas dialógicas de Denis Diderot (1713-1784), no *Paradoxo do Comediante* (2000), escrevo esse Capítulo como um diálogo teatral. Articulo os conceitos tratados anteriormente ao longo da tese com a teoria do corpo de Yuasa para compreender os processos da consciência e da inconsciência durante uma aula ficcional de *Choy Lay Fut*. Nesta aula, pautada na rotina de treinamento de *Choy Lay Fut* das escolas da ITKFA que frequentei, estou presente com Mestre Serra que conduz o treinamento marcial; irmãos e irmãs de treino; e com o filósofo Yuasa, meu mentor filosófico que me conduz pelo exercício de compreensão da unidade corpo-mente no *Choy Lay Fut*.

Esse Capítulo tem o intuito de oferecer uma visão mais próxima da experiência e do fenômeno da realidade de treinamento. O detalhamento da situação de treinamento esmiúça os encontros entre as ritualidades regulatórias, os *kati*, as camadas da consciência e da inconsciência e a organização espiritual por meio dos *Wude*. Nesse conjunto, concluo que o método de cultivo do *Choy Lay Fut* aprimora o espírito e a personalidade, transformando a

integração do corpo-mente em uma porta de vaivém entre os processos da consciência e da inconsciência em fluxo com as “Mil e Uma Coisas”.

Em contrapartida à perspectiva universalista e orientalista que fundamentou grande parte das adaptações de treinamentos marciais em treinamentos em atuação, essa tese começa a dar voz à especificidade do cultivo das artes marciais chinesa, utilizando o estilo *Choy Lay Fut* como protagonista. A pesquisa desenvolve uma outra estratégia para explorar os caminhos de integração entre artes marciais e treinamento em atuação, dando voz ao conhecimento filosófico, medicinal e político do próprio método de cultivo em questão. Sem o intuito de criar modelos, sistemas ou métodos de treinamento para atrizes e atores, nem de criar cenas ou peças baseadas em “princípios” extraídos das técnicas marciais, *essa tese propõe o vínculo entre treinamento marcial e treinamento em atuação na proposta de transformação do sujeito diante dos fenômenos da realidade.*

Sobre as fontes de pesquisa bibliográfica, evidencio aqui a dificuldade e o desafio encontrados por mim para trilhar esse caminho que tem como pistas conceitos estrangeiros no idioma e na cultura. São teorias sobre diferentes visões sobre corpo e mente advindas principalmente da China. As principais referências bibliográficas não constam em língua portuguesa e não tenho proficiência na língua chinesa. Essa pesquisa se limita, portanto, às considerações e traduções encontradas em inglês, espanhol e português. As traduções acadêmicas internacionais dos termos em chinês seguem, no geral, as normas do sistema fonético *Pinyin*, que representa o chinês mandarim (idioma oficial chinês). No entanto, optei por adotar as romanizações do sistema *Wade-Giles*, pois o estilo *Choy Lay Fut* tem sua origem na província de Cantão e seu idioma é o cantonês.

A intenção dessa pesquisa não é analisar os termos em si, mas utilizá-los o mais próximo da realidade falada e divulgada no meio marcial brasileiro em que meu treinamento está inserido, com exceção da palavra *Qi* que mantive em *Pinyin* (*Chi* no sistema *Wade-Giles*). Todas as palavras estrangeiras ao português serão indicadas em itálico. As modalidades de artes marciais bem como os diferentes estilos serão indicados em itálico com a primeira letra em maiúsculo, mesmo na tradução para o português.

As traduções literais do termo *Kung Fu* se referem ao esforço contínuo no tempo ou a algo adquirido com muito esforço e competência, a exemplo de: esforço contínuo, trabalho duro ou tempo e habilidade. Literalmente o termo que significa arte marcial chinesa é a palavra *Wushu*. Todavia, por diversos motivos, a expressão *Kung Fu* se tornou popularmente sinônimo de arte marcial, e marca a identidade de um conjunto de práticas e de artistas

marciais no Brasil e fora da China. Por esse motivo, utilizo *Kung Fu* para falar sobre arte marcial chinesa tradicional ao longo desse trabalho.

Ao longo da leitura dessa tese, a leitora ou o leitor encontrará convites para pausar os processos do intelecto e deixar-se guiar, também, por outros saberes do corpo-mente. As instruções contidas nos convites servem mais como guias do que como regras para um exercício. Aceitar, recusar, adaptar ou adiar os convites são escolhas que competem ao leitor ou à leitora.

Diferentemente da arte marcial chinesa estilo *Shaolin do Norte* que possui variada produção bibliográfica no meio acadêmico brasileiro, não há nenhuma fonte escrita em nível de pós-graduação sobre o estilo *Choy Lay Fut* no Brasil. Nesse sentido, essa tese visa, também, colaborar academicamente com a área brasileira de estudos de artes marciais e com a documentação sobre estilo *Choy Lay Fut* praticado na ITKFA.

CAPÍTULO 1

O MÉTODO DE CULTIVO COMO PESQUISA ARTÍSTICA

“O objetivo final do artista é usar sua atividade diária para se tornar um mestre da vida, e, então aproveitar a arte da vida. Os mestres de todos os ramos das artes devem ser, antes de tudo, mestres do viver, porque a alma cria tudo.”

(LEE, 2016, p.22)

O objetivo do presente Capítulo se constitui em apresentar e refletir sobre os pressupostos teóricos, originados na educação somática e nas artes cênicas, que subsidiam a tese. À luz do conceito filosófico de cultivo, argumento que a arte marcial chinesa tradicional estilo *Choy Lay Fut* deve ser investigada em sua dimensão celular sobre ética, corpo, consciência, experiência, e relação arte e vida. Por esse ponto de vista, proponho ampliar a relação entre treinamento em artes marciais e treinamento em atuação teatral.

Abro o Capítulo com um relato pessoal que demonstra a conexão entre o método de educação somática *Body Mind Centering* (BMC) e o *Choy Lay Fut*. A partir da minha experiência prática e da análise teórica do BMC, assumo a perspectiva do eu que chamo nessa tese de “visualização microscópica” para pensar a dimensão celular do *Choy Lay Fut*. Não utilizo nenhum equipamento científico para mediar a minha “visão” das células. Trata-se da ação interna de construir uma imagem mental por meio da “visualização” muito utilizada em exercícios teatrais, a exemplo das práticas propostas por Stanislávski. Dentro dessa abordagem, argumento que o método de cultivo do *Choy Lay Fut* é um organismo vivo estruturado por técnicas que agem diretamente nos meus sistemas corporais e são capazes de transformar celularmente meu modo de existência como atriz, bailarina e professora/formadora de atrizes e atores de teatro no ensino superior brasileiro.

Em contraponto aos discursos das pesquisas teatrais produzidos ao longo do século XX por diferentes diretores e diretoras de diversos países, considerados universalistas e orientalistas por Tian (2008), argumento que a adoção desse ponto de vista somático oferece outra alternativa de aproximação entre artes cênicas e artes marciais asiáticas. Dentro dessa proposta, o Capítulo não se detém na aplicação funcional das artes marciais no treinamento em atuação, mas propõe a “visualização microscópica” como método para investigar as transformações celulares do método de cultivo do *Choy Lay Fut*.

No Brasil, as pesquisas teatrais de Icle (2007) e Quilici (2011, 2012, 2015) são precedentes que relacionam os conceitos filosóficos das genealogias das práticas de si, tanto ocidentais quanto orientais, para pensar os treinamentos e as pedagogias teatrais contemporâneas. Teoricamente, o conceito de “cuidado de si” desenvolvido pelo filósofo francês Foucault (1926-1984), articulado por Icle (2007), e o conceito de “cultivo” desenvolvido pelo filósofo japonês Yuasa (1925-2005), articulado por Quilici (2011, 2015), nesse Capítulo, são ampliados e deslocados dos estudos das artes performativas para pensar e contemplar a prática marcial, especificamente o treinamento do *Choy Lay Fut* como prática de cultivo e modo de existência.

Acompanhada pelo conceito de cultivo, apresento a teoria do corpo do filósofo japonês Yuasa (1987, 1993), que articula pesquisas da neurociência ocidental e da medicina oriental para pensar a relação entre corpo e mente, ou seja, entre as formas corporais e os processos da consciência e da inconsciência. Nesse estudo, introduzo a teoria do corpo do filósofo japonês para discutir corporalmente os processos da consciência e da inconsciência envolvidos no método de cultivo do *Choy Lay Fut*.

Por fim, parto da pesquisa em artes cênicas desenvolvida pelo ator e pesquisador estadunidense Spatz (2015) para discutir os diferentes pensamentos estruturados nas camadas celulares das técnicas do *Choy Lay Fut*. Em sua pesquisa cênica, Spatz (2015) articula conceitos do antropólogo Marcel Mauss (1872-1950), do filósofo Foucault, do sociólogo Nick Crossley (1968-) e do bailarino e ativista Randy Martin (1957-2015) para definir relações epistêmicas entre técnica e treinamento em atuação. Nesse Capítulo, apresento seus argumentos e os reorganizo para discutir a dinamicidade e a complexidade das técnicas do *Choy Lay Fut* como pensamentos celulares estruturantes do método de cultivo.

1.1 A PROPOSTA DE VISUALIZAÇÃO MICROSCÓPICA DO *CHOY LAY FUT*

Antes de iniciar meu treinamento na arte marcial chinesa tradicional estilo *Choy Lay Fut*, em 2007, estudei durante três anos práticas e teorias do método de educação somática *Body Mind Centering* (BMC). Essa formação imprimiu em mim um ponto de vista peculiar sobre o corpo, o movimento e a experiência, que influenciou diretamente na minha percepção sobre o treinamento marcial. Através da abordagem somática, argumento que o *Choy Lay Fut* é uma técnica singular estruturada por um conjunto de pensamentos próprios, tal como o corpo é compreendido dentro do BMC. No intuito de esclarecer o método e a conexão entre o BMC e o *Choy Lay Fut*, relatarei, primeiramente, as minhas inquietudes enquanto atriz que me levaram a procurar o BMC e a reorganizá-lo na cena. Em seguida, amplio sua forma de compreender o corpo para pensar minha jornada como atriz, bailarina e educadora dentro do treinamento marcial do *Choy Lay Fut*.

Foi em 2004, quando era responsável pela pesquisa corporal da Zero Zero Companhia de Teatro⁸, que comecei a me interessar, mais profundamente, pela potencialidade expressiva dos tecidos corporais. Sem método e sem um objetivo discursivo claro, eu conduzia exercícios

⁸ Criada em 2001, a Zero Zero Cia de Teatro foi, inicialmente, constituída por alunos do curso de artes cênicas da Universidade Estadual de Campinas. Até 2006 estava sediada em Barão Geraldo, distrito da cidade de Campinas/SP. Atualmente, a Companhia atua em São Paulo, capital.

e improvisações a partir do estudo intuitivo da própria anatomia corporal. Sob a minha orientação, atrizes e atores da companhia investigavam seus próprios ossos, órgãos e músculos e os transformavam em movimento. Durante um ano de experiência, eles me surpreenderam com imagens, sutilezas, qualidades e relatos de descobertas de seus próprios corpos e de movimento, que me levaram à necessidade de buscar recursos para entendê-los e entender a minha própria investigação. Foi aí que encontrei similaridades nas práticas e teorias do método de educação somática *Body Mind Centering* (BMC).

O BMC foi formalmente estruturado por Bonnie Bainbridge Cohen nos Estados Unidos da América em 1973. Cohen iniciou sua carreira como terapeuta ocupacional, graduada pela *Ohio University*. Trabalhou em hospitais na área de reabilitação física e, simultaneamente, com reorganização de movimento em bailarinos. Sensível à percepção de padrões motores-perceptivos e suas relações com o corpo todo, Cohen dedicou-se a sistematizar suas habilidades de toque e repadronização. Fundou, assim, a *School for Body-Mind Centering®* em 1973 e depois de pesquisas intensivas com colaboradores, em 1982 o material foi sistematizado e continua em constante desenvolvimento através das pesquisas atuais⁹.

Em consonância com diferentes teorias e práticas do movimento, Cohen estruturou o BMC como um método de reorganização de padrões motores e cognitivos baseado na experiência do pensamento celular. A princípio pode parecer abstrato ter as células como fonte de reorganização do movimento, mas são suas especializações e agrupamentos em sistemas que, segundo ela, estruturam “nossos pensamentos, sentimentos, energia, alma e espírito” (COHEN, 2008, p.1).

No BMC, a relação entre corpo e mente é investigada através da corporalização do pensamento de cada sistema corporal. Isso significa dizer que, para o método, os diferentes tecidos corporais, tais como aqueles que formam os sistemas ósseo, muscular, orgânico, endócrino e nervoso, por exemplo, são diferentes qualidades da mente que se manifestam diferentemente através do movimento no espaço. Busca-se, daí, a organização, a articulação e a integração dos vários sistemas existentes no organismo para descobrir a contribuição dos mesmos para cada qualidade de movimento do indivíduo e sua expressão sobre o pensamento.

Nas palavras da bailarina, pesquisadora e professora licenciada pela *School for Body-Mind Centering®*, Adriana Almeida Pees,

⁹ Mais informações sobre a *School for Body-Mind Centering* podem ser acessadas no site da escola: <<http://www.bodymindcentering.com>>

no BMC, a investigação fundamental dá ênfase à comunicação entre o corpo e a mente, por meio da articulação dos diferentes sistemas corporais, que são: ósseo, orgânico, celular, muscular, nervoso, embrionário, de fluidos, dentre outros. Igualmente, trata-se de como essa integração entre os sistemas afeta a organização, a articulação e a complementaridade das vivências na relação entre a parte e o todo do ser humano, fazendo com que o indivíduo seja considerado um sujeito psicofísico somático e não um objeto disponível ao estudo do movimento humano (PEES, 2010, p.25).

Isto é, o método tem como premissa a expressão singular de cada tecido celular, nos quais o sujeito é capaz de expressar toda a sua integração no movimento. No método, cada tecido celular possui expressão, poesia e conhecimentos únicos que conferem diferentes qualidades de movimento para o corpo no espaço. Busca-se “descobrir o relacionamento entre o menor nível de atividade no corpo e o seu movimento mais amplo” (COHEN, 2015, p.22). Assim, esse alinhamento pode ser obtido “por meio do toque, movimento, visualização, somatização, voz, arte, música, meditação, diálogo verbal, consciência aberta” (COHEN, 2015, p.23) ou por ainda outros caminhos. Para ilustrar o método, Cohen sugere a imagem do corpo como areia e da mente como o vento, “se você quer saber como sopra o vento, observe a areia” (COHEN, 2008, p.1)¹⁰. Nesse sentido, no método, estuda-se a mente através do movimento corporalizado dos diferentes tecidos celulares, já que, para a pesquisadora, o ser humano se estrutura cognitivamente e motoramente através de padrões, embora suas expressividades possam variar de acordo com geografias e culturas (COHEN, 2015, p.22).

Para ficar mais claro como esses padrões de movimento e de pensamento se relacionam com os sistemas corporais, reproduzo as palavras de Cohen acerca de dois territórios corporais estudados no BMC, os sistemas muscular e orgânico:

Sistema muscular: os músculos estabelecem uma rede de tensão tridimensional para o apoio e o movimento equilibrados da estrutura esquelética, proporcionando as forças elásticas que movimentam os ossos no espaço. Eles proporcionam o conteúdo dinâmico do revestimento externo de carne que envolve a estrutura esquelética. Por meio desse sistema, nós corporalizamos a nossa vitalidade, expressamos a nossa força e nos envolvemos no diálogo de resistência e resolução.

Sistema orgânico: os órgãos executam as funções da nossa sobrevivência interna – respiração, nutrição e eliminação. Eles são o conteúdo do continente esqueleto-carne e proporcionam a sensação de volume, tridimensionalidade e autenticidade orgânica. Os órgãos são os principais habitat ou ambientes naturais das emoções, das aspirações e das lembranças das reações internas à nossa história pessoal (COHEN, 2015, p.26)

Por essas passagens verificamos que o conhecimento anatômico ocidental serve como mapa que auxilia na identificação, diferenciação, articulação e alinhamento entre os movimentos celulares de cada tecido e seus movimentos no espaço, aliados à memória, às

¹⁰ “The mind is like the wind and the body like the sand: if you want to know how the mind is blowing, you can look at the sand” (COHEN, 2008, p.1).

emoções e ao conhecimento da medicina oriental, em especial da medicina chinesa. A pesquisa na relação corpo-mente do BMC “é um processo de equilíbrio, não um local de chegada. Esse equilíbrio se baseia no diálogo, e o diálogo se baseia na experiência” (COHEN, 2015, p.22).

Durante o ano de 2006, participei de nove módulos da Formação em Integração do Movimento Somático¹¹, fundamentada nos princípios do BMC e ministrada por Adriana Almeida Pees. A partir do encontro com os princípios do método nos módulos sobre diferentes sistemas (ósseo, orgânico, muscular, endócrino, nervoso, dos sentidos e da percepção, dos reflexos, respostas de endireitamento e equilíbrio e dos padrões neurológicos básicos) pude explorar e organizar minha primeira inquietude dentro da área de atuação: como criar uma personagem a partir das expressividades dos diferentes sistemas corporais?

Isso deu origem à pesquisa de mestrado, *Cartografia de um Corpo em Cena: extração e codificação de Matrizes Corporais através do método Body Mind Centering* (ZAMARIOLI, 2009), realizada, entre 2007 e 2009, na Escola de Comunicações e Artes da USP, sob a orientação do Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva.

Nessa investigação, criei a personagem Ana do conto Amor de Clarice Lispector, através da exploração profunda dos sistemas ósseo, orgânico, muscular e endócrino, dentro da pedagogia teatral da Oficina da Essência de Armando Sérgio da Silva (2010), e em conjunto com simbologia corporal da tradição judaico-cristã proposta por Evaristo Eduardo de Miranda (2000). Por esse caminho, a criação da personagem se deu através de “um amálgama sintético de percepções corpóreas” (ZAMARIOLI, 2009, p.101).

Nessa jornada com o BMC, aprendi a “convidar” o pensamento do tecido corporal por meio do toque, da visualização, vocalização e da corporalização. Por esse processo, aprendi a perguntar para cada sistema corporal ou para cada tecido, qual a sua expressão de movimento no espaço? Como a singularidade de sua mente se expressa no todo do meu organismo? Qual é o pensamento de cada sistema?

E, aqui, retornamos ao meu objeto de pesquisa, a técnica marcial *Choy Lay Fut*. Se olharmos para essa técnica marcial como um corpo vivo, quais são os seus tecidos? Quais são seus pensamentos? E, como eles integram o todo desse corpo?

Proponho fazer o exercício de deslocamento das premissas corporais do BMC para identificar, diferenciar, articular e integrar os tecidos celulares contidos no *Choy Lay Fut*. Ao longo dos últimos dez anos de treinamento nesse sistema marcial, percebi mudanças

¹¹ Na época a formação oficial de BMC ainda não era realizada no Brasil. Atualmente, ela é oferecida pelo *Body-Mind Estúdio de Movimento* e coordenada por Pees.

microscópicas no meu corpo, na minha forma de pensar e agir no mundo. Devido à profundidade, à sutileza e à relevância dessas transformações, arrisco-me na estratégia de visualizar microscopicamente os tecidos do *Choy Lay Fut*. Em conexão com o BMC, parto da hipótese de que a visualização microscópica é uma chave para abrir as portas das células desse sistema marcial e investigar os pensamentos estruturantes dessas transformações, que envolvem, inclusive, toda a minha percepção artística e educacional em artes cênicas.

Para ilustrar a peculiaridade desse ponto de vista, faço um convite à leitora e ao leitor. Convido à experiência da visualização microscópica através da condução do BMC. Convide-se a olhar seu corpo por fora e por dentro. Convide-se a perceber e sentir a perspectiva das camadas do seu corpo. Por exemplo, como seria a sua perspectiva se você enxergasse pela pele? Coloque sua consciência para passear pelas superfícies externas e internas do seu corpo, incluindo sua pele, seus músculos, seus órgãos e ossos. Permita-se guiar pelas percepções e sensações estimuladas pela visualização microscópica do seu corpo.

O convite a seguir é um exercício transcrito da exploração guiada pela professora de BMC Myra Avedon (AVEDON *apud* COHEN, 2015, p.283-284). Sugiro que o convite seja lido, pausadamente, em sua totalidade. Visualize com atenção as trajetórias que a consciência fará pelo corpo. Em seguida, acesse o *link* sinalizado na figura 1 ou faça a leitura do *QR Code*¹² com um *Smartphone* ou *Tablet*. Coloque-se em uma posição confortável e se entregue à experiência de ser guiado ou guiada pela minha voz, pela música e, principalmente, pela sua visualização interna.

¹² Um código *QR* é um código de barras bidimensional feito a partir de uma forma de pixels pretos e brancos, que permite a codificação de até várias centenas de caracteres. O conteúdo armazenado no código pode então ser decodificado e exibido utilizando um *Smartphone* ou *Tablet*. Para realizar a decodificação é necessário baixar um aplicativo de leitura de *QR Code* disponíveis para *Android* na *Google Store* ou para *IOS* na *Apple Store*. Abra o aplicativo. Aponte o *Smartphone* ou *Tablet* para o gráfico. Dê o *play* e aguarde.

CONVITE

Exploração/ Olhando para Fora, Olhando para Dentro.

Sinta e preste atenção à parte externa da sua pele. Note que ela literalmente olha para o ambiente ao seu redor.

Sinta a parte externa da pele ficando consciente do que está acontecendo do lado de fora do seu corpo.

A partir dessa consciência externa, mude para uma consciência interna da sua pele, a parte inferior da pele, olhando para dentro do seu corpo. Você pode começar a se sentir nas camadas da sua pele; então sinta essa camada mais profunda logo antes de se tornar músculo.

Olhando para dentro a partir da camada inferior da pele, sinta, perceba o ambiente dentro de você.

Agora sinta a superfície externa de seu coração (ou de qualquer outro órgão) e a sua superfície olhando para o ambiente/oceano mais amplo do seu corpo, consciente do que está acontecendo no restante do seu corpo.

Mova-se para o revestimento interno, o pericárdio, onde o coração está aberto às suas cavidades, e mergulhe no sentimento/na sensação de estar no seu coração olhando em direção ao seu centro.

Vá para frente e para trás, do revestimento externo olhando para o corpo inteiro e para a camada interna olhando para dentro.

Volte ao sentimento de perceber as camadas da pele e compare como é perceber as camadas internas/externas do coração.

Agora sinta as células nos tecidos do corpo. Sinta a membrana superficial externa de uma célula/ suas células (o que for mais fácil para você), percebendo o restante do corpo. Depois sinta a membrana superficial interna da célula/ das suas células, percebendo as suas estruturas.

Convide a consciência do interior das suas células e explore onde isso o leva, deixe seu corpo fazer o que quiser. Observe o que você está sentindo ou percebendo e como isso pode ser diferente de sentir a parte interna da sua pele ou o coração (órgãos).

Agora sinta a superfície externa do núcleo da sua célula/ das suas células. Olhando ou percebendo a partir da camada externa, você está, na verdade, olhando para o interior da célula (ou você pode olhar para fora a partir de todas as membranas nucleares do seu corpo e olhar todas as células do seu corpo a partir da camada interna dos núcleos).

A partir da camada interna do seu núcleo/ dos seus núcleos, olhe para o centro na direção do DNA que flutua livremente ou o que vier para você do centro do seu

núcleo/ dos seus núcleos; sinta isso, seja isso, a mente disso. Passe algum tempo convidando e sentindo isso antes de continuar.

Então sinta todas as superfícies, internas e externas – da pele, dos órgãos, das células, dos núcleos -, olhando e percebendo o seu interior e o seu exterior.

Sinta o movimento e o sentimento da camada externa movendo-se para fora, levando-o perceptual e energeticamente para fora. Depois, vá para as camadas internas, percebendo, movendo-se de modo energético ou de fato se movendo para dentro.

Agora encontre as camadas medianas, as camadas entre dentro e fora. Sabendo que a maior parte das camadas medianas são camadas fluidas – que se movem -, encontre um local para repousar de forma profunda, com a consciência de que podemos, a qualquer momento, nos mover para o interior ou para o exterior ou simplesmente descansar no meio.

Saiba que há consciência e comunicação entre todas essas camadas. Após aumentar a consciência em qualquer camada, você pode se mover com ela, interagir socialmente com ela, sentir o que significa estar consciente em cada uma das camadas (AVEDON apud COHEN, 2015, p.283-284).

Figura 1 - *QR Code*: acesso para o *link* <<https://goo.gl/jR6NuA>>.



Desta proposta de exercício, destaco a importância de se deixar guiar pela sugestão das imagens corporais e testemunhar emoções, sensações, sonhos e memórias que possam delas surgir. Na abordagem do BMC, as imagens são, a princípio, guias para o cérebro. O cérebro é o primeiro a imaginar e a visualizar tecidos e células. No entanto, a atenção solicitada pelo BMC é mais sofisticada e profunda: a imaginação deve ser das próprias células. No processo que eu chamo de “visualização microscópica” do *Choy Lay Fut*, é o próprio *Choy Lay Fut* que se visualizará a si próprio.

Deslocando a abordagem do BMC para investigar o *Choy Lay Fut*, proponho explorar meu olhar - como atriz, bailarina e educadora no teatro - por dentro e por fora desse grande sistema marcial. Tal como as camadas do corpo humano, explorarei as camadas externas e internas do *Choy Lay Fut*, a fim de identificar a consciência de suas células; articular essa consciência ao ambiente onde treino o *Choy Lay Fut*; e, integrar as transformações holísticas ocorridas na minha percepção.

A meu ver, essa maneira de investigar o *Choy Lay Fut* evidencia a complexidade contida nas técnicas de artes marciais chinesas. Embora a fundação de origem do *Choy Lay Fut* remonte à cosmologia da China rural anterior ao século XIX, suas técnicas e propostas de autodesenvolvimento perduram nas práticas treinadas no Brasil no século XXI, dentro da linhagem e da instituição em que sou filiada, a *International Traditional Kung Fu Association*. Argumento que compreender a técnica marcial como um organismo vivo pode abrir novos caminhos para pensar as artes marciais no contexto do treinamento em atuação no ocidente.

1.2 HISTÓRICO DA RELAÇÃO ENTRE ARTES MARCIAIS ASIÁTICAS E TREINAMENTO EM ATUAÇÃO

1.2.1 Universalismo e Orientalismo como mecanismos de deslocamento

Não é de hoje que as artes cênicas e, principalmente, a área de treinamento e formação de atrizes e atores, compartilham de princípios psicofísicos e noções de corpo, mente, espírito e energia com as artes marciais asiáticas. Algumas linguagens teatrais asiáticas possuem em si a arte marcial como forma de treinamento, tais como, a arte marcial indiana *Kallaripayattu* e o *Kathakali* (ZARRILLI, 1984), a arte marcial chinesa *Kung fu* e a Ópera de Pequim (RURU, 2012; CHANG, MITCHELL, YEU, 1974), e a arte marcial da Malásia e Indonésia *Pencak*

Silat e as formas teatrais tradicionais *Bangsawan* (Ópera da Malásia) e *Purbawara* (contação de histórias) (LATIFF, 2012).

Segundo a revisão da literatura sobre o tema, autoras e autores discutem que, no final do século XIX e início do século XX, artistas da cena ocidentais se fascinaram pelo “exotismo” oriental e incorporaram elementos de práticas corporais, linguagens artísticas e filosofias em seus próprios trabalhos (QUILICI, 2015, p.43-49; ANDRAUS, 2012, p.73-85; TIAN, 2008, p.17-38). Com o intuito de romper com tradições artísticas dominantes em seus próprios meios, artistas de vanguarda buscaram renovar o teatro europeu a partir dos estudos das tradições orientais. Os exemplos passam por Artaud e o Teatro de Bali (ARTAUD, 1999, p.55-81); Stanislávski e o Yoga (JONER, 2014; KAPSALI, 2013a; TCHERKASSKI, 2012; CARNICKE, 2009); Brecht, Meyerhold, Edward Gordon Craig e Sergei Eisenstein e o teatro tradicional chinês, especialmente a interpretação de Mei Lanfang (TIAN, 2008, p.39-95); Ruth St. Dennis e Ted Shaw e a cultura egípcia (ANDRAUS, 2012, p.73-85).

No caso específico do teatro tradicional chinês, Min Tian (2008), professor da *University of Iowa*, importante referência na área de estudos interculturais teatrais que envolvem as linguagens teatrais chinesas, esclarece que, nesse período, a interpretação de Mei Lanfang, na Ópera Chinesa, foi retirada de seu contexto e reorganizada de diversas maneiras por diretores europeus, tais como: o conceito de “efeito de distanciamento” de Brecht; “teatro de convenções” de Meyerhold; e, “pré-expressividade” de Barba.

Segundo Min Tian (2008), por um mecanismo de deslocamento e reposicionamento, as linguagens tradicionais teatrais chinesas foram apreciadas no ocidente pelos paradigmas do teatro grego, do teatro elisabetano, da *commedia dell'art* ou do anti-ilusionismo e antirrealismo das vanguardas.

No discurso do neo-Orientalismo, a vanguarda teatral ocidental antirrealista e anti-ilusionista (Artaud, Craig, Meyerhold, Brecht) e nosso teatro contemporâneo universalista (Grotowsky, Brook, Mnouchkine, Barba) percebem o teatro asiático como seu aliado em suas batalhas contra o realismo europeu e em suas pesquisas por uma linguagem teatral universal; linguagens teatrais asiáticas são elogiadas, deslocadas, reconstruídas e apropriadas como materiais a serviço dos desejos, investimentos e projeções em suas experimentações e teorias concorrentes e em eterna renovação. Além disso, o discurso do neo-Orientalismo inventa sua própria moeda e autoridade através do consentimento e aprovação do Oriente, e pelo o que eu chamo de neo-Orientalismo do “teatro oriental” realizado pelo Oriente através da auto-orientalização (TIAN, 2008, posição 350)¹³.

¹³ In this neo-Orientalism discourse, the Western avant-garde anti-realist and anti-illusionist theatre (Artaud, Craig, Meyerhold, Brecht) and our contemporary universalist theatre (Grotowsky, Brook, Mnouchkine, Barba) perceive Asian theatres as their ally in their struggles against European realism and in their searches for universal language of theatre; Asian theatres are praised, displaced, reconstructed, and appropriated as materials in the

A construção do “orientalismo” é dinâmica e complexa. A compreensão do termo em sua dinamicidade envolve uma densa e extensa bibliografia, que ultrapassa os esforços dessa tese. De maneira geral, o conceito “orientalismo” se refere às construções ideológicas das potências imperialistas europeias e estadunidenses sobre o Oriente¹⁴, inicialmente referente aos países do Oriente Médio. Desenvolvido pelo historiador palestino Edward Said (1935-2003) na obra *Orientalismo* (2007)¹⁵, o termo envolve questões sobre os discursos de conhecimento sobre o Outro, a produção desse conhecimento e as motivações ocidentais que subjazem a disseminação desse conhecimento, já que “a relação entre Ocidente e Oriente é uma relação de poder de dominação, de graus variados de uma complexa hegemonia”(SAID, 2007, p.17). Sob a lente guiada pelos interesses de dominação da Europa e Estados Unidos da América, distintas culturas foram aglutinadas em um mesmo conjunto “Oriental” não geográfico com características exóticas, misteriosas e perigosas. Said (2007) argumenta que, ao conhecer e produzir conhecimento sobre o Oriente, o Ocidente (Europa e Estados Unidos da América), ao mesmo tempo, legitima sua autoridade sobre o Outro, e se difere do Outro.

Para refletir sobre as formas de deslocamento e reposicionamento de diversos aspectos do teatro tradicional chinês por encenadores europeus do séc. XX, Tian retoma a problematização do crítico cultural, diretor e escritor indiano Rustom Bharucha (1953-). Fundamentado indiretamente no conceito de “orientalismo” de Said, Bharucha (1993) reflete sobre as formas estéticas e éticas que possibilitariam a troca artística intercultural entre encenadores europeus, estadunidenses e artistas do teatro tradicional indiano. Ao analisar diferentes apropriações ocidentais, Bharucha (1984, 1993, 2000) revela as limitações da interculturalidade no teatro face à globalização e ao poder hegemônico da Europa e Estados Unidos da América, e a corporalização ocidental de aspectos do teatro indiano que não correspondem às realidades locais. Por esta lógica, Min Tian reforça que “todas as diferenças são legitimadas por uma cultura centralizadora ‘universalmente válida’, a qual é, de fato,

service of the desires, investments, and projections of their competing and ever-renewing experiments and theories. Furthermore, this discourse of neo-Orientalism invents its currency and authority by gaining consent and endorsement from the Orient and by what I call the neo-Orientalization of the “Oriental theatre” undertaken by the Orient through self-Orientalization (TIAN, 2008, posição 350).

¹⁴No artigo (KERBOUA, 2016), o conceito “orientalismo” e “neo-orientalismo” é desenvolvido contemporaneamente em continuidade com obra de Said (2007) em diálogo com os críticos da obra. O autor confere uma perspectiva histórica e política sobre os dois conceitos, evidenciando três formas de “orientalismo”, desenvolvidos ao longo dos séc. XIX, XX e XXI. Enquanto os dois primeiros criaram um corpo de conhecimento sobre o território e civilizações do Oriente Asiático e do Oriente Médio produzido, respectivamente, pela Europa e pelos Estados Unidos da América, o terceiro é cunhado sob o paradigma da Guerra ao Terror, intensificado após o ataque de 11 de setembro de 2001 aos Estados Unidos da América. Segundo o autor, o “neo-orientalismo” se origina de uma corrente neoconservadora estadunidense e europeia com interesses pró-Israel.

¹⁵ A obra foi publicada pela primeira vez em 1978 pela *Pantheon Books*.

definida e dominada pela cultura ocidental [Europa e Estados Unidos da América]”¹⁶ (TIAN, 2008, posição 151).

Em se tratando das artes marciais chinesas, quero chamar a atenção para o deslocamento da arte marcial, enquanto técnica cotidiana na sociedade chinesa, para uma função “extracotidiana” (BARBA; SAVARESE, 1995) na área de treinamento de atores e atrizes de teatro ocidental. Vários autores (AGUIAR, 2015; FILIPIAK, 2010; LORGE, 2012; PHILLIPS, 2016; SHAHAR, 2011; TIAN, 2008) que analisam a história das artes marciais chinesas apontam para a proximidade entre as artes marciais e o cotidiano da sociedade chinesa, incluindo o teatro, a literatura e a religião. Dentro da área marcial, as artes marciais eram utilizadas como forma de sobrevivência de muitos lutadores, não só como combate, mas também como entretenimento. A espetacularização das técnicas marciais era apreciada na forma de apresentação de *kati*, dança, teatro e do próprio combate realizado em praça pública (PHILLIPS, 2016; SHAHAR, 2011). Na literatura, as artes marciais e as proezas dos lutadores criaram um gênero literário próprio, a literatura *Wushia*, “a literatura dos heróis errantes” (AGUIAR, 2009, p.614). Segundo o historiador Otávio Aguiar, “as tramas ligadas à marcialidade são cultivadas na China por literatos, atores, músicos e contadores de histórias há mais de vinte e cinco séculos” (AGUIAR, 2009, p.614). No teatro, no contexto de violência generalizada da China rural (até meados do séc. XIX), atores e atrizes treinavam artes marciais tanto como habilidade cênica, como também como habilidade de combate, a fim de protegerem a companhia e a si mesmos de possíveis assaltantes (PHILLIPS, 2016). Pela perspectiva da religião, as artes marciais foram incorporadas como sistemas de mérito e de esforço, os quais reforçavam o compromisso do sujeito com as divindades, com a comunidade e consigo mesmo (PHILLIPS, 2016).

No processo de deslocamento e reposicionamento, quando o diretor Barba deslocou a imagem do corpo do artista marcial em situação de combate para o treinamento em atuação, ele o reorganizou em um corpo “extracotidiano” (BARBA; SAVARESE, 1995, p.197-198). Por esta perspectiva, a arte marcial chinesa foi deslocada de suas raízes religiosas, guerreiras, teatrais e terapêuticas, e foi investida por Barba de “princípios comuns” que possibilitariam a “presença” ou o “*bios* cênico” (1995, p.5) do ator-bailarino ocidental, em outras palavras, o treinamento de “princípios” das artes marciais chinesas poderia dar “bons conselhos” (BARBA; SAVARESE, 1995, p.8) ao ator ou à atriz ocidental.

¹⁶ “all the differences is legitimized by a ‘universally valid’ centralized culture, which is actually defined and dominated by Western culture” (TIAN, 2008, posição 151).

Tian (2008) defende que a tradição não é um conhecimento “neutro” tal como sugerem alguns discursos de Craig, Meyerhold, Brecht, Grotowski, Mnouchkine e Barba. Limitar as tradições a estilos codificados fechados de representação ou “meio pelo qual a personalidade do ator-bailarino é manifestada” (BARBA; SAVARESE, 1995, p.5), ou ainda, como treinamento do controle psicofísico, desconsidera as transformações da própria técnica em decorrência dos discursos de práticas políticas de dominação e resistência. Argumento ao longo da tese que, pensar as artes marciais tradicionais chinesas como técnicas “extracotidianas” para o treinamento da “pré-expressividade” de atores e atrizes ocidentais, oculta outras possibilidades de trânsito ou a prática do “deslocamento pela diferença” (TIAN, 2008) entre as áreas marcial e cênica. Nesse sentido, a tese propõe o protagonismo do estudo na arte marcial chinesa para investigar outros caminhos de aproximação entre artes cênicas e artes marciais.

1.2.2 As artes marciais asiáticas como treinamento psicofísico

Dentro do cenário envolvido por discursos universalistas e orientalistas sobre as artes marciais asiáticas, a partir de 1960, nos Estados Unidos da América, diversas técnicas e estilos marciais foram utilizados como treinamento de habilidades psicofísicas para o ator e a atriz ocidental. A pesquisadora, atriz, praticante de artes marciais chinesas e professora da Universidade do Estado de Santa Catarina, Maria Brígida de Miranda (2003), traça um percurso histórico dessa incorporação de algumas artes marciais em currículos acadêmicos de formação de atores e atrizes nos Estados Unidos da América, e posteriormente, sua difusão pela Europa, Austrália e Brasil, tal como sumarizado abaixo:

- a inclusão da arte marcial chinesa *Tai Chi Chuan* no Programa Experimental de Teatro Asiático da *University of Wisconsin-Madison*, em 1963 por A. C Scott (MIRANDA, 2008, p.127-128);
- as reconhecidas contribuições do renomado diretor e professor Phillip Zarrilli, que continuou o trabalho de A.C. Scott e expandiu suas práticas com a inclusão de técnicas de *Yoga* e da arte marcial indiana *Kalaripayattu* (MIRANDA, 2008, p.128);
- as publicações organizadas por Zarrilli (ZARRILLI, 1993, 1995, 1998) acerca das abordagens das artes marciais (*Tai Chi Chuan*, *Kalaripayattu*, *Tae Kwon Do*, *Aikido*, *Kendo* e *Iai-do*) na preparação de atores e atrizes;

- a utilização do “karatê japonês” pelo encenador polonês Jerzy Grotowski, em 1980, como disciplina corporal no projeto *Objective Drama* (MIRANDA, 2008, p.128);
- as considerações europeias de Barba e Nicolas Savarese (1995) sobre a relação entre artes marciais asiáticas e a construção/ manutenção do que eles chamam de “presença cênica”(MIRANDA, 2008, p.132-133);
- e, aspectos dos discursos pedagógicos contidos nessas diferentes propostas de integração das artes marciais asiáticas no treinamento de atores no ocidente, defendido especialmente por Richard Nichols (NICHOLS, 1991).

Para corroborar com este estudo, destaco como interesse dessa área de pesquisa acadêmica e/ou artística, o Seminário e Festival Internacional de Teatro, Dança e Artes Marciais, que aconteceu em 1987, em Calcutá, na Índia. O evento foi documentado no artigo *The Calcutta International Theatre, Dance, and Martial Arts Seminar and Festival: A Week of Revelation and Confusion*, escrito por Kaushik Dutta Sharma (1989), publicado pela *University of Hawaii*. De 14 a 20 de dezembro daquele ano, pesquisadoras e pesquisadores da cena, de vinte e nove países diferentes, discutiram abordagens, integrações e aplicabilidades de artes marciais em linguagens artísticas presenciais. Compuseram a programação *performances*, demonstrações e seminários do teatro indiano de Manipur, Orissa, Bihar, West Bengal, Uttar Pradesh, Tamil Nadu e Kerala, além de *performances* da Ópera de Pequim, Teatro *Noh*, e formas teatrais da Indonésia.

A descrição de Sharma salienta que dentre tantas formas de aproximação entre artes cênicas e marciais, discutiu-se sobre: as origens rituais e religiosas das artes marciais; a autenticidade da *performance* que se utiliza de uma arte marcial; e, a necessidade de tradução e de contexto das artes marciais quando utilizadas em ou como *performance*. De acordo com a descrição de Kaushik Dutta Sharma (1989), diferentes pontos de vista foram discutidos pelas delegações ocidentais e orientais: aspectos internos foram enfatizados por ocidentais enquanto que práticas técnicas foram o foco de interesse oriental. Foi “uma semana de presenças e ausências, de revelações bem como de confusões”¹⁷, declarou Zarrilli, um dos organizadores do evento, ao final da semana (SHARMA, 1989, p.201). Ou seja, tratou-se de um evento multicultural que encontrou possibilidades e limites nas interações entre diferentes representantes e representações culturais.

¹⁷ "a week of presences and absences, of revelations as well as confusions" (SHARMA, 1989, p.201).

Revelações e confusões que continuam a mover pesquisas nesse campo epistemológico de treinamento em atuação. Ainda nos Estados Unidos da América, na *Columbia University*, Paul Turse traça um paralelo entre as artes marciais e as formas de atuação do teatro clássico japonês e as formas naturalistas propostas por Stanislávski (TURSE, 2003). No Canadá, na *University of Ottawa*, o professor e praticante de artes marciais chinesas Daniel Mroz traz a sua experiência como ator e preparador de atrizes e atores na interface entre a marcialidade chinesa, através do *Tai Chi Chuan* e do *Kung Fu* estilo *Choy Lay Fut*, na formação, treinamento e formas de composição cênica (MROZ, 2011, 2006). Em publicação recente, Mroz aproxima exercícios de atuação propostos por Chekhov e práticas chinesas terapêuticas de *Qi Gong*¹⁸ (MROZ, 2015). Atualmente, Zarrilli mantém, na Inglaterra, o *Tyn-y-parc kalari/Studio*, espaço de investigação e de *workshops* intensivos de *Kalarippayattu*, Yoga e *Tai Chi Chuan*, em conjunto com publicações (ZARRILLI, 2011, 2009, 2004, 2002) e montagens espetaculares¹⁹. Soma-se à função de treinamento psicofísico, a habilidade de treinamento para cenas de combate cênico, tal como demonstram as pesquisas de Kerrie Sinclair (2009) na Austrália e Phyllis Richmond e Bill Lengfelder (1995) nos Estados Unidos da América.

Apenas por essa amostra de publicações, predominantemente de língua inglesa, verifica-se que existem, aparentemente, diferentes interesses pela aproximação entre artes marciais asiáticas e preparação de artistas da cena. Entretanto, ao analisar os discursos das propostas publicadas, verifica-se que, em última instância, a maior parte deles está preocupada com o treinamento das artes marciais asiáticas como técnica para aumentar as habilidades de representação dos atores e atrizes (seja na construção de personagens, na execução de ações estilizadas ou não realistas ou em uma desejável velocidade de resposta a estímulos internos ou externos ao atuante) e/ou aumentar sua qualidade de presença cênica através de uma conexão específica entre corpo e mente, conjugando conhecimentos da medicina ocidental com conceitos de *energia Qi*, *Tan Tien* e *Yin/Yang* (os aspectos internos identificados em 1989 por Sharma). Essas tendências podem ser observadas em declarações, tais como:

T'ai chi ch'uan é apenas um dos variados caminhos para disciplinar o corpo em conjunto com outras habilidades que devem servir ao performer, mas para alunos-atores, o *t'ai chi* tem muito a oferecer para ajudar no desenvolvimento do equilíbrio

¹⁸ Qi Gong ou Chi Kung significa trabalho com a energia interna (Qi). Esse processo será detalhado no Capítulo 04.

¹⁹ As atividades do *Tyn-y-parc kalari/Studio* podem ser consultadas pelo site <http://www.phillipzarrilli.com/>.

mental e físico que é a marca de uma boa presença de palco²⁰ (A. C Scott apud ZARRILLI, 1993, p.55).

Praticar disciplinas, tais como, *taiquan*, *kalaripayattu* e *yoga*, permitem que o ator descubra a respiração-no-corpo e, através de exercícios de atuação, aplicar estas qualidades de consciência corporal na *performance*²¹ (ZARRILLI, 2009, 37-38).

Compare as tensões físicas de uma pessoa comum, quando fala em público, com o relaxamento e a expressividade de um ator treinado para essa mesma situação; os diferentes estados físicos refletem diferentes estados internos. Atores aprendem a se “programarem” – (...) – liberando a expressão ao invés de inibi-la. O *Aikido* também treina, através de uma programação interna, o desenvolvimento de uma força física soberba. Por essa razão, ele tem muito a oferecer ao ator moderno que busca estratégias poderosas de treinamento²² (TURNER apud ZARRILLI, 1993, p.91).

A forma [de kung fu] serve, assim, como um diagnóstico da atual consciência e integração psicossomática dos praticantes [alunos-atores], movendo-se a partir de uma perspectiva orientada que privilegia o autocontrole para uma visão da consciência interna do aqui-agora²³ (MROZ, 2011, p.179).

Para um ator, ter Kung-fu significa “estar em forma”, ter praticado e continuar a praticar um treinamento peculiar, mas também significa possuir aquela qualidade especial que o faz vibrar e o torna presente, e que indica que ele dominou todos os aspectos técnicos de seu trabalho (BARBA; SAVARESE, 1995, p.75).

Diante destas falas de diferentes diretores e professores europeus e norte americanos de teatro, observa-se que as artes marciais asiáticas, dentro da área de treinamento de atores e atrizes no ocidente, parecem ser fontes de exercícios para desenvolver habilidades de controle do corpo e construir uma “boa presença de palco”. Em sua funcionalidade para a cena teatral, as artes marciais asiáticas foram aglutinadas em um mesmo conjunto técnico e discursivo que conduz atores e atrizes pelo caminho do desenvolvimento psicofísico.

A meu ver, ao aproximar artes marciais chinesas (*T'ai chi ch'uan e kung fu*), indianas (*kalaripayattu*) e japonesas (*Aikido*), e ignorar de seus contextos temporais, geográficos e culturais, criou-se um discurso utilitarista, que reduz diálogos, aprofundamentos e integrações fundamentados nas especificidades de cada cultura e de cada estilo dentro de cada sistema marcial.

²⁰ T'ai chi ch'uan is only one of many ways to discipline the body in conjunction with all the other skills which must serve the performer, but for student actors it has a great deal to offer in helping to develop the mental and physical counterpoise that is the mark of a good stage presence (A. C Scott apud ZARRILLI, 1993, p.55)

²¹ Practice of disciplines such as *taiquan*, *kalaripayattu*, and *yoga* allows actors to discover the breath-in-the-body and, through acting exercises, to apply this qualitative body-awareness to performance (ZARRILLI, 2009, 37-38).

²² Compare the average person's physical tensions when speaking in public to the trained actor's relaxation and expressivity; the different physical states reflect different internal states. Actors learn to “program” themselves – (...) – freeing expression rather than inhibiting it. *Aikido* also trains through internal programming to develop superb physical technique. For that reason it has much to offer the modern actor searching for more powerful training strategies (TURNER apud ZARRILLI, 1993, p.91).

²³ The form thus serves as a diagnostic tool for the practitioners' actual state of psychosomatic awareness and integration, moving from a goal-oriented perspective that privileges self-mastery to an in-the-moment view of internal awareness (MROZ, 2011, p.179).

1.2.3 Experimentos com técnicas de artes marciais no teatro no Brasil

No Brasil, encontramos preocupações discursivas semelhantes às europeias e estadunidenses com relação à “utilização” das artes marciais para a cena e para o treinamento de atores e atrizes. No livro *Ser em cena, flor ao vento: etnografia de olhares híbridos* (CASTRO, 2012), a antropóloga, atriz e professora da Universidade de Brasília, Rita de Almeida Castro, traz uma interessante pesquisa sobre processos e discursos de treinamento de atores e atrizes com princípios ou inspirações orientais no contexto do teatro paulista. Por meio de relatos e estudos de caso, Castro nos dá uma amostra da miríade de abordagem e recriação da tradição oriental em treinamentos de atores e atrizes realizados no Brasil. Castro evidencia as convicções europeias de Ariane Mnouchkine e Barba como fortes influências na construção teatral contemporânea paulista acerca do “teatro oriental”. Em ambos os encenadores, o teatro oriental tradicional e suas técnicas de representação seriam fontes de inspiração para a criação de repertórios gestuais estilizados ou, em outras palavras, para “colocar atores imersos no naturalismo e no realismo em contato com outras possibilidades de atuação”(CASTRO, 2012, p32).

No meio acadêmico brasileiro essas influências podem ser observadas através dos discursos que enfatizam a aproximação das artes marciais asiáticas com a área de treinamento em atuação como treinamento psicofísico. Entre eles destaco: *Kata Pessoal: treinamento psicofísico para atores/ bailarinos por meio do judô*, de Silvia Pinheiro, em Belém (2012); *Fronteiras entre o ator e a arte marcial: a prática do Kildo Self Defense como treinamento para atores*, de Ariane Guerra Barros, em Porto Alegre (2011); *Reencontrando o equilíbrio: as possibilidades do uso do Gong Fu no treinamento dos atores e criação de cenas*, de Sanântana Paiva Vicêncio, em Brasília (2011); *A Experiência no Tai Chi: possibilidades para pensar o corpo sem órgãos e a preparação do ator*, de Ana Carolina S. G. Vianna, em Natal (2011); e, as pesquisas paulistanas, *Tempo de jejuar e resistir - a presença do kung fu no treinamento do ator: a experiência extracotidiana no teatro vocacional em proposição épica*, de Juliana R. de Oliveira (2010); *O Yôga e o Tai Chi Chuan: do treino pessoal à composição da partitura cênica do ator*, de Candida F. Palladino (2009); e, *O Aikido e o Corpo do Ator Contemporâneo*, de Renata M. Batista (2009).

Nesse sentido, esses trabalhos compartilham o referencial da arte marcial como um caminho técnico-criativo “pré-expressivo” (BARBA; SAVARESE, 1995, p.186-204) que amplia o leque de possibilidades sensório-motoras para criação de ações/partituras e de qualidade-presença cênica. Ou como resume aritmeticamente o pesquisador e um dos

pioneiros dessa área no Brasil, Cesário Alencar, da Universidade Federal do Pará, “quando praticadas para o fim da ‘agência’, ‘vigor’, ‘pré-expressividade’ e ‘presença’, as Artes Marciais equacionam uma simples aritmética: rotina + disciplina = controle psicofísico” (ALENCAR, 2006, p.2).

Até aqui, vimos o discurso sobre as artes marciais asiáticas como: 1) parte e construtoras de linguagens estéticas específicas, tais como *Kathakali* e Ópera de Pequim; 2) integradas ao treinamento e formação de atores e atrizes ocidentais com a finalidade de obter habilidades de controle psicofísico, tais como, concentração, foco, coordenação, flexibilidade, imaginação, equilíbrio, união corpo-mente, além de desenvolver as ideias de qualidades de presença e de energia; e 3) como treinamento e ferramenta para cenas de combate cênico. No entanto, no final do séc. XX e início do séc. XXI a área de treinamento em atuação começa a ser repensada pela perspectiva dos estudos interculturais, questionando relações de poder, gênero, corporeidade e modos e existência. Dessas diferentes correntes de pensamento, as artes marciais, em conjunto com *yoga* e meditação, passam a ser objetos de estudo filosófico dentro da área teatral.

1.2.4 Estudos interculturais sobre a relação entre artes marciais e artes cênicas

Em 1999, o professor de artes cênicas e artista marcial Robert W. Dillon, em Missouri, EUA, publicou críticas às formas estadunidenses de integração entre artes cênicas e artes marciais. Para Dillon, as propostas de integração, publicadas e implementadas, principalmente, por Nichols, Zarrilli e Turner (ZARRILLI, 1993), conferiram discursos genéricos, utilitaristas, confusos e demasiadamente esotéricos das diferentes artes marciais nos currículos de formação em atuação. Dillon (1999, p.2) defende que a integração das artes marciais nos treinamentos em atuação não pode ser feita sem adaptação ou modificação dos sistemas marciais. O autor rebate a proposta de adaptação sugerida por Richard Nichols (1991), na qual os objetivos ou valores cênicos do ator ou da atriz são sobrepostos passivamente aos objetivos e valores marciais como se eles fossem os mesmos e “dividissem o mesmo sonho de harmonia” (NICHOLS, 1991, p.56).

Dillon argumenta que o “sonho de harmonia” destacado por Nichols é uma das formas de romantização e generalização das artes marciais. Segundo o crítico, a leitura de Nichols sobre as artes marciais anula as diferenças entre elas, seus diferentes estilos e diferentes objetivos. Da mesma maneira, Dillon questiona a definição de *Aikido* como uma arte marcial japonesa, publicada por Turner. O autor argumenta que a palavra *aikido* é uma palavra

genérica representativa de um grupo de disciplinas modernas, cunhada no séc. XX. Ela pode representar “disciplinas espirituais, ocultismo religioso, educação física, defesa pessoal, atividade recreacional e esporte. Existem mais de trinta diferentes seitas de aikido atualmente”(DILLON, 1999, p.6)²⁴. Isto é, isso não significa que a definição de Turner estivesse errada, mas que ela revela a falta de especificidade e de domínio na área das artes marciais.

Ainda de acordo com Dillon, a generalização não se concentra apenas na utilização das palavras, mas, também em desconsiderar as origens, as linhagens, as escolas, os professores, os uniformes e os equipamentos necessários a cada prática marcial. Abordagens filosóficas, competitivas e medicinais integradas às artes marciais dependem daqueles que ensinam determinadas práticas e das instituições em que estão inseridas. Na leitura de Dillon, as generalizações e romantizações das artes marciais asiáticas obscurecem o entendimento das mesmas e a criação de outras formas de integração com o treinamento de atrizes e atores no ocidente.

Nesta direção, percebo, principalmente a partir do século XXI, publicações complementares aos discursos europeus e estadunidenses sobre a integração de práticas orientais (artes marciais, Yoga, canto e meditação, por exemplo) com o treinamento em atuação. Evidencio aqui, brevemente - pois suas propostas serão desenvolvidas ao longo desse trabalho - as relevantes pesquisas interculturais que questionam, entre outros aspectos: 1) relações de poder (KAPSALI, 2010, 2013b; MIRANDA, 2003; TIAN, 2008); 2) relações de gênero (MIRANDA, 2003, 2008; SPATZ, 2015; TIAN, 2000); 3) concepções de corporeidade (MCALLISTER-VIEL, 2009; MITCHELL, 2014; SINCLAIR, 2010); e, 4) modos de existência (MATTHEWS, 2011, 2014; QUILICI, 2015). Em comum, essas pesquisas abordam a interculturalidade como um movimento constante de deslocamento e reposicionamento de forças artísticas e estéticas, bem como, culturais, sociais, econômicas e políticas. Trata-se de olhar pela perspectiva das “poéticas da diferença e do deslocamento” (TIAN, 2008, p.6), nas quais “até mesmo as representações dos corpos dos artistas individuais, físicos ou biológicos, são informados e impressos pelas especificidades da cultura

²⁴ “spiritual discipline, religious cultism, physical education, self- defense, recreational activity, and sport. More than thirty different sects of aiki-do exist today” (DILLON, 1999, p.6).

e da tradição artísticas em que estão sujeitos no dia-a-dia e no processo de treinamento artístico” (TIAN, 2008, p.8-9)²⁵.

A tônica desses trabalhos recai sobre as especificidades das técnicas em diálogo com o contexto cultural, social, político, econômico e religioso. Nesse sentido, os questionamentos se voltam para as responsabilidades de manutenção ou de resistência das estruturas de dominação contidas em cada técnica de arte marcial, yoga ou meditação, por exemplo, na construção da almejada presença, energia ou qualidade psicofísica dos atores e das atrizes. Ou, ainda, essas pesquisas se perguntam em que medida as diferenças e os deslocamentos são recolocados na perspectiva do dominante, seja ele referente ao gênero, à nação, ao estilo de vida ou ao regime econômico, político e social.

A partir da revisão da literatura, não pretendo afirmar que esses últimos questionamentos não estão presentes nas práticas de treinamento psicofísico apresentadas anteriormente. Seria equivocado afirmar que os corpos que treinaram essas práticas não produziram outras problematizações e soluções. Como atriz, professora, e pesquisadora, reconheço que há na lógica da prática saberes que se desdobram no tempo e no espaço das experiências dos corpos em treinamento. E, que na lógica do discurso escrito são feitas escolhas através de recortes epistemológicos e de compartilhamento. Desse material bibliográfico surgiram, justamente, outros interesses e perspectivas de abordagens práticas e teóricas.

Abraçada pela experiência com o BMC, convido à visualização microscópica sobre o corpo técnico da arte marcial chinesa, especificamente o estilo *Choy Lay Fut*. Dentro dessa perspectiva, a técnica é pensada como um conjunto de conhecimentos criptografados nas células do corpo de quem a treina, quando treina, com quem treina e em quais circunstâncias acontece o treinamento. Defendo que, quando a atriz ou o ator treina artes marciais e pensa de maneira profunda essa técnica, seu treinamento se transforma em um modo de existência.

1.3 TRAJETO ENTRE OBRAS E CONCEITOS DO TEATRO E DA FILOSOFIA

1.3.1 Articulações entre o “cuidado de si” e as pedagogias teatrais

Proponho que olhemos a técnica da prática cultural como um conjunto de tecidos vivos portadores de conhecimentos singulares capazes de transformar, de forma precisa e

²⁵ Even representations of the bodies of individual artists, physical or biological, are informed and imprinted by the specificities of the cultural and artistic tradition they are subject to in daily life and in the process of artistic training (TIAN, 2008, p.8-9).

específica, toda a relação entre o todo do corpo e da mente. Em última instância, proponho-me a discutir a técnica e o treinamento em atuação como modo de existência.

De acordo com Quilici (2015), questionar a relação entre vida e treinamento em atuação perpassa a própria área de treinamento e os principais encenadores-pedagogos do séc. XX estudados em nossa tradição teatral, tais como Stanislavsky, Meyerhold, Jacques Copeau, Etienne Decroux, Barba e Grotowski. Em seus questionamentos, esses artistas formularam diferentes abordagens sobre a formação do ator e da atriz e as “transformações mais amplas do sujeito, envolvendo a dimensão ética, política, existencial, corporal ou mesmo espiritual” (QUILICI, 2012, p16).

Ao longo do séc. XX, imprimiu-se na formação teatral a necessidade de ampliar a ideia de aprender técnicas teatrais para a ideia de aprender a existir enquanto um ser humano criador em qualquer instância da vida. O estreitamento entre arte e vida, e as abordagens experimentadas até o séc. XXI levaram teóricos e práticos do teatro contemporâneo brasileiro, a exemplo de Icle (2007) e Quilici (2015) a se aproximarem da filosofia, mais especificamente, do aprofundamento nas genealogias filosóficas das práticas de si tanto ocidentais quanto orientais²⁶.

No intuito de pensar o discurso e as práticas de transformação do sujeito contemporâneo nas dimensões supracitadas (ética, política, existencial, corporal e espiritual), muitas pesquisas em treinamento em atuação buscam sua reinvenção nas práticas filosóficas de “cuidado de si” da Antiguidade ocidental greco-romana e/ou nos métodos de “cultivo” das tradições orientais. Essas duas ramificações não são únicas, mas são troncos fortes de pensamento que tem representações nas investigações do filósofo francês Michel Foucault (1926-1984) e nas teorias do filósofo japonês Yuasa (1925-2005).

No curso *Hermenêutica do Sujeito*, Foucault (2006) investiga sobre as relações entre verdade, subjetividade e sujeição, recuando sua análise para a história das “práticas de si”. Em torno dessas “práticas de si”, Foucault formula um extenso e complexo pensamento, o qual ultrapassa sobremaneira as reflexões e competências pertinentes a essa pesquisa. Para delimitar brevemente o tema, utilizo das explicações do filósofo brasileiro Pedro Fornaciari Grabois:

O termo *epimeléia heautoû* [cuidado de si] não designa apenas uma preocupação, mas todo um conjunto de ocupações que envolvem um labor na relação do indivíduo consigo mesmo. No contexto de uma cultura de si, época áurea do cuidado de si, a questão do tempo que deve ser dedicado a voltar-se para si mesmo é de capital

²⁶ A publicação acadêmica “Revista Sala Preta, v.14, n.2”, 2014 é dedicada às intersecções entre o teatro e a filosofia.

importância. Este tempo, escreve Foucault (1985b, p. 56), não é vazio, mas é antes povoado por exercícios, tarefas práticas, atividades diversas. Assim, o cuidado de si pode ser constituído de: exames (matinais e vespertinos), exercícios de memorização de princípios, cuidados com o corpo, regimes de saúde, exercícios físicos sem excesso, satisfação das necessidades, meditações, leituras, anotações e ainda conversas com um confidente, amigo, guia ou diretor de alma. Vê-se, deste modo, que em torno dos cuidados consigo se desenvolve toda uma atividade de palavra e de escrita, que liga o trabalho de si sobre si e a comunicação com outrem. A prática do cuidado de si não constitui “um exercício da solidão, mas sim uma verdadeira prática social” (GRABOIS, 2011, p.107).

Articulado ao “cuidado de si”, o treinamento em atuação contemporâneo é repensado a partir das técnicas que o sujeito pratica em si para compreender aquilo que ele deseja elaborar como projeto de si mesmo. Ao articular o conceito foucaultiano, Icle entende que as práticas de “cuidado de si” são “modos de se fazer a si mesmo uma obra de arte, [que] carregam noções éticas – além de implicações políticas” (ICLE, 2007, p.10).

Já no vasto estudo do filósofo francês, a noção de “cuidado de si” não é estático e imutável. Pelo contrário, Foucault demonstra que ele sofre alterações ao longo de períodos históricos, políticos e religiosos específicos. Mas, de maneira geral, ocupar-se consigo mesmo, segundo Foucault, era de capital importância para classes sociais específicas de homens livres na Antiguidade greco-romana, seja para exercer a vida política, para destituir-se de hábitos e vícios ou para curar a alma.

Em entrevista concedida em 1984 a Becker, Forno-Betancourt e Gomez-Müller, Foucault explica e expande a ideia sobre o cuidado de si como uma prática ascética:

É o que se poderia chamar de uma prática ascética, dando ao ascetismo um sentido muito geral, ou seja, não o sentido de uma moral da renúncia, mas o de um exercício de si sobre si mesmo através do qual se procura se elaborar, se transformar e atingir um certo modo de ser (FOUCAULT, 2004, p.265).

Em diálogo com esse modo de ser proposto pelas “técnicas de si”, Icle (2007) investiga se existiria, na Pedagogia Teatral, uma cultura de si, no sentido de tornar um ser humano melhor. Que cultura de si seria essa? Icle questiona se existiriam elementos fundantes na Pedagogia Teatral stanislavskyana que soam ecos do “cuidado de si” da Antiguidade greco-romana (2007, p.3-4).

Também, sob a perspectiva do “cuidado de si”, Quilici (2015, p. 101-106) coloca a “radicalização do sujeito” como paradigma para discutir o treinamento artístico do ator/performer. Para isso, o autor reflete sobre obras de Antonin Artaud e Marina Abramovic que, a seu ver, propõem poéticas de transformação de si.

Neste texto, o pesquisador destaca o ponto de vista de Artaud em relação ao ser humano e ao teatro, no qual, o ser humano precisa ser refeito em sua organização. Nesta colocação o teatro não tem espaço para ficcionalização e construção de mundos imaginários, mas se ocupa com a transformação do organismo humano, confrontando o artista para que este faça a sua própria reinvenção. Em Abramovic essa reorganização é feita a partir de treinamentos ascéticos reinventados pela artista e que são potencializados no encontro com o espectador a fim de criar formas mais diretas de comunicação. O argumento de Quilici é que a mediação ficcional negada por ambos os artistas dá lugar a uma forte inquietação de si, uma preocupação de se refazer e de se purificar, “constituindo-se como via de acesso a uma experiência transfiguradora do sujeito” (QUILICI, 2015, p.105), na qual, ainda segundo o autor,

Tudo principia com o despertar de um desassossego em relação à nossa condição ordinária. O homem descobre que para realizar-se plenamente como tal é necessário um tipo especial de “trabalho”, que não possui nenhuma relação com as ocupações voltadas à aquisição de prestígio, fortuna e asseguramento de si no mundo. Nenhuma dessas ocupações poderia lidar convenientemente com a 'inquietação de si' (QUILICI, 2015, p.105).

Isto é, a realização das práticas de si é dependente do despertar da inquietação de si em relação à própria existência humana. Nos artistas destacados por Quilici (2015) fica evidente a inquietação de si como ignição ou como isca para a adoção de práticas de reinvenção artística e humana. Embora possa parecer ampla a ideia de praticar técnicas da própria reinvenção nas artes performativas, Quilici assinala que as “técnicas de si” da Antiguidade greco-romana foram cuidadosa e especificamente elaboradas por cada escola filosófica, tais como a pitagórica, socrática-platônica, estoica, epicurista, cética, cínica e neoplatônica (QUILICI, 2015, p.142).

Na escola socrático-platônica, por exemplo, a prática do “cuidado de si” era uma espécie de condição preliminar para os jovens de determinadas classes ingressarem na vida pública. Como num rito de iniciação, ela ajudaria construir a retidão necessária idealmente ao exercício político. Já entre os estoicos, o “cuidado de si” era entendido como uma prática que atravessava a vida inteira possuindo um especial valor durante a velhice, quando o sujeito se defronta mais diretamente com suas limitações e seu retirar-se progressivo das atividades (QUILICI, 2015, p.141).

Em sua explicação fica evidente a especificidade dos objetivos de “cuidado de si” de cada escola filosófica. Ao identificar essas especificidades e articulá-las ao treinamento nas artes performativas, Quilici propõe um olhar para as diferenças a fim de renovar as técnicas na situação de treinamento sobre “si” nas artes cênicas. Nesse sentido, o pesquisador problematiza, na área de treinamento teatral, a concepção de sujeito e as transformações que

devem ser realizadas nessa concepção. Ao evidenciar que diferentes escolas filosóficas gregas praticavam diferentes técnicas de si para transformar o papel do sujeito na sociedade, Quilici sustenta uma ideia ampliada de treinamento em atuação, na qual o sujeito concebido de uma maneira singular é submetido a práticas que o conduzem a transformações específicas.

1.3.2 O conceito oriental de “cultivo” articulado ao treinamento nas artes performativas

De maneira semelhante, Quilici (2011, 2015) articula o conceito de “cultivo de si” desenvolvido pelo filósofo japonês Yuasa (1993), para pensar o treinamento nas artes performativas ocidentais e a integração desse treinamento com as tradições orientais. Se por um lado, as “técnicas de si” da Antiguidade greco-romana não se perpetuaram como prática corporal incorporada ao pensamento filosófico moderno ocidental²⁷, por outro lado, os exercícios ascéticos dos métodos de “cultivo de si” continuam a desempenhar uma função operativa nas sociedades orientais²⁸, sublinhando as religiosidades, as artes e as artes marciais. Por esse motivo, diálogo diretamente com o conceito de “cultivo de si” para pensar a arte marcial chinesa estilo *Choy Lay Fut*.

Em japonês o conceito de “cultivo de si” é *shugyō*. O ideograma que se refere ao sujeito ou, em inglês ao *self*, não aparece na estrutura da palavra. De acordo com os tradutores da obra japonesa de Yuasa para o inglês²⁹, o termo foi traduzido como *self-cultivation* por conta da individuação que orienta a sociedade ocidental. Eles explicam que o termo traduzido deve ser lido como uma primeira aproximação do conceito, mas que, depois, deve-se entendê-lo em sua finalidade de dissolução do eu (NAGATOMO apud YUASA, 1993, p.196). Em português, observo que, em um primeiro momento, Quilici (2011) traduz o termo do inglês para o português como “cultivo de si”. No entanto, em artigos posteriores de Quilici (2012, 2014, 2015) noto que o pesquisador suprime o sujeito da expressão, tratando o conceito apenas como “cultivo”.

No recorte epistemológico do filósofo japonês, o conceito é herdeiro da tradição Budista e distinto dentro das tradições asiáticas. O Budismo é um complexo sistema filosófico, que se ramifica em diferentes escolas, e sua elaboração está intimamente relacionado com experiências religiosas, literárias e científicas em diferentes sociedades. A

²⁷ “Na evolução do pensamento filosófico ocidental, as ‘técnicas de si’ foram obscurecidas e substituídas pelo princípio delfico do ‘conhece-te a ti mesmo’ (*gnôthi seauton*), que é reconhecido na história da filosofia ocidental como a fórmula fundadora desta questão da subjetividade em sua relação com a verdade” (GRABOIS, 2011, p.108).

²⁸ O autor se debruça nos estudos de métodos de cultivo mais especificamente no Japão, China e Índia.

²⁹ Shigenori Nagatomo e Monte S. Hull.

própria história do Budismo é uma discussão permeada por dados históricos, documentos e mitologia. De acordo com a literatura consultada (BENDRISS, 2014; SIDERITS, 2007), esse arcabouço filosófico indiano baseado nos ensinamentos do Buda histórico, Gautama Sakyamuni³⁰, expandiu-se inicialmente da Índia para o Sri Lanka, China, Vietnam, Coreia, Japão e Tibet.

Identificado, por Yuasa, como uma função operativa nas sociedades, o cultivo budista, bem como o próprio Budismo, se adaptou às diferentes peculiaridades políticas, sociais e culturais de cada nação. Segundo Yuasa (1987, p.89-93) e a sinóloga sino-francesa Anne Cheng (2008, p.393-414), uma característica particularmente chinesa é a integração do poder religioso ao poder político. Ou seja, as regras do cultivo filosófico religioso budista chinês seguem e se moldam às regras sociais e políticas chinesas. Todos são governados e supervisionados pelo Estado. Nesse sentido, a autonomia dos mosteiros e das comunidades religiosas sempre foi uma constante negociação com os paradigmas políticos e culturais dos governantes. Um exemplo disso é a adição de ritos, valores familiares e imperiais nas ordens budistas chinesas, referentes à ética tradicional confuciana, cara à cultura chinesa. Deve-se lembrar de que o Budismo foi desenvolvido na China já em sua fase Imperial, entre os séculos I e IV, sendo posterior à vasta e diversa produção filosófica chinesa, tais como: confucionista, moista, taoista, legista, lógica, *yin/yang*, cinco fases e divinatória.

Por esse motivo, no próximo Capítulo, dedico um espaço para a dinâmica de correspondência entre poder político e o cultivo nas artes marciais chinesas, traduzido pela tensão entre arte marcial tradicional e arte marcial moderna. Por enquanto, chamo a atenção para o fato de que, apesar do cultivo ser um termo comum aos Budismos e compartilhar de experiências filosóficas e religiosas similares, ele tem em si panos de fundo cosmológicos e políticos distintos que devem ser olhados com cuidado³¹.

Tendo em mente que o arcabouço filosófico do cultivo budista chinês está intimamente relacionado às dinâmicas de poder e às cosmologias chinesas, o conceito de cultivo, desenvolvido por Yuasa, em comum, trata do aprimoramento do espírito e da personalidade por meio do treinamento do corpo (YUASA, 1987, p.98). De acordo com o filósofo, os métodos de cultivo se referem aos estados transformados da consciência nos quais

³⁰ Também conhecido como Sidarta Gautama, de acordo com a literatura consultada, não há uma data precisa de nascimento e morte desse personagem histórico. Acredita-se que ele tenha vivido entre os séculos V e IV a.C. (BENDRISS, 2014; SIDERITS, 2007).

³¹ Se por um lado, atento para uma atitude de cautela na abordagem do termo pela sua origem estrangeira, por outro lado, esse cuidado passa pelo meu próprio filtro subjetivo, político, cultural e artístico no contexto contemporâneo de meu país, limitando a criação em apenas algumas possibilidades de abordagem sobre o tema. Nesse sentido, as aproximações são criações ou aberturas de sentidos mediados pela experiência do meu corpo com o *Choy Lay Fut*, com os estudos bibliográficos, contato com Mestres, crenças e materialidades.

se experimenta uma mudança radical na percepção habitual, permitindo ao praticante a experiência budista da “não-mente” ou do “não-eu” (YUASA, 1993, p.13).

Dentro das tradições budistas, os métodos de cultivo se referem às práticas meditativas, recitação de mantras e exercícios da atenção no cotidiano para o cultivo interior dos ensinamentos de Buda Sakyamuni. Em situações monásticas, o treinamento do corpo executado sob rigorosos e precisos paradigmas, tais como posturas corretas e controle dietético e sexual, conduzem a mente para a iluminação, para o despertar ou para a condição de Buda (Natureza Búdica), expressando a própria natureza do corpo-mente.

Yuasa (1993) articula os métodos de cultivo aos treinamentos do corpo-mente nas práticas artísticas japonesas. Segundo o filósofo, o teatro *Noh*, a poesia *Waka* e a cerimônia do chá (*Sadô*) são exemplos de expressões artísticas que praticam técnicas de treinamento da mente através do treinamento do corpo. Os métodos de cultivo dessas artes performativas, de acordo com Yuasa, centram-se no objetivo de alcançar a beleza na mente daquele que atua, do mesmo modo que um monge treina para alcançar a iluminação de sua mente. No contexto das artes marciais japonesas, o filósofo identifica significativas influências dos métodos de cultivo budistas, por meio dos quais os (as) artistas marciais treinam o corpo para atingir um estado de “não-mente” ou de unidade corpo-mente.

Em geral, a despeito das singularidades, nos métodos de cultivo discutidos por Yuasa, o treinamento do corpo é um meio para treinar a mente. A mente treinada pelo corpo tem a capacidade de experimentar a iluminação (monges), a beleza (*performers*) ou a não-mente (artistas marciais), transformando a relação entre o sujeito e os fenômenos da realidade. Por meio do conceito de cultivo, Yuasa aproxima práticas espirituais, performativas e marciais, abrindo um precedente coeso para pensar as transformações que o método de cultivo do *Choy Lay Fut* imprimiu de maneira microscópica na minha percepção como ser humano criador.

1.4 A TEORIA DO CORPO SEGUNDO YUASA

Professor de filosofia e ética e praticante de *yoga*, Yuasa (1987, 1993) articula sua teoria do corpo-mente a partir das filosofias e psicologias ocidentais (Merleau-Ponty, Bergson e Jung), das filosofias orientais (Kitaro Nishida, Tetsuro Watsuji, Kiyoshi Miki e Hajime Tanabe), textos budistas (Zen Budismo, principalmente), estudos em neurociências, práticas de meditação, *yoga* e medicina tradicional chinesa.

O conceito de cultivo está intimamente relacionado a concepções específicas do corpo-mente. Segundo Yuasa (1987), o corpo-mente é mais do que uma essência ou algo

inato, ele é um estado/sensação de unidade, esta rigorosamente discriminada através de textos e preceitos, a ser conquistada através do esforço pessoal, ou seja, de treinamento. Yuasa se preocupa, principalmente, em investigar *o como e de que forma* ou *como variam* as integrações do corpo-mente, por exemplo em um monge budista, em um atleta ou em um artista.

Os métodos de cultivo implicam na ideia de que o treinamento do corpo é um meio técnico que agrega valor e melhora o espírito e a personalidade, ou ainda, o treinamento do corpo modula e transforma a mente. Corpo e mente treinam em conjunto, isto é, passam por experiências mutuamente, borrando as fronteiras duais entre dentro (mente) e fora (corpo). De acordo com Yuasa, na cultura japonesa, o corpo é percebido como intermediário entre a mente e as coisas. Nas palavras do filósofo, “o que distingue o ‘próprio corpo’ das coisas (substância material) é o sentimento de ‘estar vivo’. No ‘próprio corpo’ há ‘vida’ [*inochi*] ou força vital [*seimei*], enquanto que não há esse sentimento em um objeto inanimado” (YUASA, 1993, p.72)³². Isto é, o corpo é um conectivo vivo entre a mente e as coisas ao seu redor. Ao estudar o corpo, estuda-se a vida que o mantém animado e conectado aos espíritos e ao mundo material.

Nessa tese é de particular relevância a aproximação entre a neurociência e a medicina tradicional chinesa na formulação da teoria do corpo do filósofo japonês. Para entender como se vive o corpo por ele mesmo, a teoria do corpo de Yuasa possui uma visão sistêmica e se compõe por quatro circuitos de sistemas de informação interligados: circuito sensorio-motor, circuito coenestésico, circuito emoção-instinto e circuito do inconsciente *quasi*-corpo. A construção teórica e filosófica desses circuitos se fundamenta em mapas anatômicos da neurologia ocidental e nos mapas de meridianos da acupuntura chinesa. Com o objetivo de compreender possíveis caminhos de integração do corpo-mente, Yuasa investiga as formas de comunicação entre os órgãos do sentido, os órgãos motores, os órgãos proprioceptores e os órgãos involuntários com o cérebro. Sua abordagem filosófica abrange tanto aspectos da anatomia e da fisiologia, bem como da psicologia ocidentais.

Por meio desses paradigmas, Yuasa identifica, diferencia e articula as direções dos impulsos nervosos, a percepção desses impulsos pelo cérebro e os processos da consciência. Esse processo, a meu ver, possui semelhanças com o processo de conhecimento do corpo proposto pelo BMC. Ou seja, tanto o filósofo quanto o método de educação do movimento se

³² “What distinguishes ‘one’s own body’ in this case from matter (material substance) is the feeling of ‘being alive’. In ‘one’s own body’ there is ‘life’ [*inochi*] or vital force [*seimei*], whereas there is no feeling of ‘being alive’ in an inanimate object”(YUASA, 1993, p.72).

utilizam de mapas anatômicos e das formas do próprio corpo para compreender as relações entre forma e função corporais e estados mentais. No caso do filósofo, ele se aprofunda nos sistemas de comunicação do corpo, pois acredita que esses sistemas possuem em si formas e funções que correspondem às diferentes camadas de comunicação entre mente consciente e mente inconsciente.

Yuasa (1993), por meio dos guias oferecidos pela medicina e psicologia ocidentais, identifica três mentes articuladas entre si: a mente correspondente às informações da percepção sobre o mundo (órgãos do sentido e órgãos motores); a mente correspondente à percepção interna que o corpo tem de si mesmo (órgãos cinestésicos e proprioceptivos); e, a mente correspondente às emoções (órgãos involuntários). Essas mentes estão interligadas e se relacionam com as formas e funções dos circuitos de informação do sistema nervoso central e autônomo. Sistematizadas em camadas, a teoria do corpo de Yuasa esquematiza o trânsito entre consciência e inconsciência para compreender como os métodos de cultivo atuam nos circuitos de informação e comunicação do corpo.

No esquema corporal de Yuasa, o mapa dos meridianos e pontos de acupuntura é o responsável por guiar o filósofo à formulação da camada mais profunda da mente, a inconsciência do circuito do inconsciente *quasi*-corpo. Com o reconhecimento desse circuito, Yuasa atribui ao corpo (em suas esferas filosóficas, psicológicas e fisiológicas) o sistema de meridianos da medicina clássica chinesa. Para explicar de quais maneiras o inconsciente *quasi*-corpo influencia os outros circuitos do organismo, Yuasa (1993) constrói seus argumentos baseado na circulação de *Qi*³³ e nas possibilidades de manipulação do *Qi*, principalmente através das teorias da acupuntura e dos métodos de cultivo meditativos.

Para nos aprofundarmos na visualização microscópica do cultivo marcial do *Choy Lay Fut*, no Capítulo 5, tomarei a liberdade de transformar Yuasa e sua teoria do corpo em mentores filosóficos para pensar o corpo em treinamento. Mais especificamente, investigarei primeiramente como o fluxo de *Qi* influencia as emoções no treinamento dos *kati*, e, em seguida, como o combate se fundamenta na harmonização do fluxo de *Qi*.

Tal como as práticas ascéticas filosóficas greco-romanas, os métodos de cultivo são treinamentos específicos que aprofundam a relação entre o sujeito e os fenômenos da

³³ “**Qi**. Literalmente, ‘os vapores que emanam do solo (ou da fermentação do arroz) em direção ao céu’. Muitos autores no Ocidente e no Oriente equivocadamente traduzem esse conceito por ‘energia’. Se tivéssemos de utilizar um termo em português para traduzir ‘*Qi*’ – algo talvez indesejável – me parece melhor a expressão ‘Sopro Vital’. Na literatura médica chinesa o *Qi* é frequentemente assemelhado ao vento, à respiração, ao ar e ao vapor. (...) em exercícios chineses como o *taiji quan* o *Qi* pode ser levado a se condensar para enriquecer a medula óssea, num processo semelhante à condensação do vapor d’água. (...) os *Qi gong* (thi cûn), treinamentos chineses do *Qi*, geralmente têm na respiração um elemento fundamental” (LUZ, 2006, p.92).

realidade, transformando de forma precisa suas ações no cotidiano. Pelo exposto até aqui, os métodos de cultivo entendem a relação entre corpo e mente à luz de processos específicos, apontando para outras formas de conceituar e experimentar a realidade cotidiana, a experiência, o corpo e a mente.

Quilici pontua que o cultivo é uma “prática multifacetada que visa florescer certas qualidades humanas latentes” (2011, p.2) com precisas e rigorosas perspectivas e nomeações sobre o ser humano e das possibilidades da consciência. Em diálogo com o treinamento de atrizes e atores, o cultivo escaparia do momento de treino ou de ensaio, propondo a transformação da realidade cotidiana de quem o pratica.

Na ideia do cultivo aqui apresentada, a prática está sempre enraizada no momento presente, transformando o próprio viver cotidiano numa espécie de arte do despertar, que se reatualiza a cada instante. As ações e obras artísticas *strictu sensu* seriam apenas expressões condensadas, engendradas na **travessia atenta do viver/morrer** (QUILICI, 2011, p.5. Grifo nosso).

Dada à complexidade do termo e de suas práticas específicas, tais como as diferentes linhas de yoga, artes marciais e meditação, o pesquisador brasileiro propõe criar na “especificidade das diferenças produzidas” (QUILICI, 2011, p.2). Qual a especificidade da diferença de um treinamento em *Choy Lay Fut* e quais as experiências desencadeadas por ele e que tipo de transformação ele almeja? Se o *Choy Lay Fut* é um método de cultivo, qual é sua forma de integração do corpo-mente?

À luz do conceito de cultivo, Quilici lança o desafio/ provocação de abordar o treinamento em atuação que se utiliza de métodos de cultivo como “uma cultura do corpo-mente e suas articulações com práticas artísticas” (QUILICI, 2011, p.4). Nesse sentido, amplio a discussão do pesquisador para pensar a diferença de concepção do sujeito, da consciência e da experiência no treinamento da arte marcial chinesa kung fu estilo *Choy Lay Fut*. Argumento que a diferença produzida por essa concepção modificou microscopicamente toda a minha relação com o treinamento em atuação, estreitando celularmente minha relação entre arte e vida.

Abordado como um método de cultivo, o *Choy Lay Fut* tem objetivos precisos, com uma compreensão precisa do corpo-mente e da relação entre ser humano e natureza. Para nos aprofundarmos nesta abordagem será necessária a investigação da técnica dentro dela mesma, visualizando microscopicamente seus aspectos práticos e éticos. A partir desse processo, reflito sobre a “travessia atenta do viver/morrer” engendrada pelo *Choy Lay Fut*.

1.5 A TÉCNICA COMO UM CORPO

Pelo panorama apresentado anteriormente, aponte que as artes marciais asiáticas, quando utilizadas nos treinamentos em atuação, produziram discursos sobre sua eficácia como treinamento psicofísico. Todavia, pelo viés do conceito de cultivo da arte marcial, essa tese se desvia do controle psicofísico e propõe, por meio do *Choy Lay Fut*, a investigação no complexo enredamento do treinamento em atuação com a amplitude das cosmologias implícitas nos diferentes estilos de arte marcial asiática e suas implicações no cotidiano da(o) artista da cena.

Por essa perspectiva, o treinamento em atuação passa a ser um modo de existência no qual as esferas do cotidiano e da arte se fundem em uma mesma travessia. Travessia essa regulada por concepções corporais, éticas e preceitos precisos e corporalizados na técnica marcial, que, por sua vez, é capaz de transformar padrões motores, cognitivos, psíquicos e, como veremos adiante, energéticos e espirituais.

A proposta é trabalhar a partir da abordagem defendida pelo pesquisador das artes cênicas Ben Spatz (2015). No livro *What a Body Can Do* (2015), Spatz, professor e pesquisador da *University of Huddersfield*, Inglaterra, analisa a necessidade de considerar técnicas corporalizadoras (*embodied technique*) como campo epistemológico gerador de conhecimento. Como ator-performer com vasto conhecimento na área de treinamento de atores e atrizes, tendo suas principais experiências no *Gardzienice Centre for Theatre Practices* e no *Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards*³⁴, Spatz se aproxima de teóricos da antropologia, sociologia, filosofia e da dança para pensar quais são os diferentes pensamentos que estruturam uma técnica, e de que maneira essas dimensões da técnica podem auxiliar a análise profunda da técnica por dentro dela mesma.

Pela perspectiva do sociólogo e antropólogo francês Marcel Mauss, Spatz contextualiza o conceito de técnica: ela é conhecimento; ela não é inata, mas sim, adquirida, aprendida; ela é transmitida; ela se move e se transforma no decorrer do tempo e das culturas; ela tem um engajamento com a materialidade do mundo, um “compromisso entre natureza e humanidade” (MAUSS apud SPATZ, 2015, p.31)³⁵. Antropologicamente, Spatz pensa a mobilidade e a transformação da técnica ao longo do tempo, do espaço, das culturas e dos corpos que a treinaram.

³⁴ Informações retiradas do perfil do pesquisador na página oficial da *University of Huddersfield*: <https://www.hud.ac.uk/ourstaff/profile/index.php?staffuid=smusbs>. Acesso em 01/02/2016.

³⁵ (...) compromise between nature and humanity (MAUSS input SPATZ, 2015, p.31).

Em diálogo com a filosofia de Foucault, que tenciona as técnicas (sejam elas estruturadoras de “corpos dóceis”(FOUCAULT, 2009) ou, como já citado, de “cuidados de si”) com as dinâmicas do poder, Spatz considera que “a mesma técnica pode ser implantada sob diferentes circunstâncias [em projetos epistemológicos específicos] para, radicalmente, diferentes efeitos”(SPATZ, 2015, p.35)³⁶. Isso proporciona, para o autor, a necessidade de reflexões, em termos epistemológicos, sobre estrutura e agenciamento de diferentes técnicas em seus deslocamentos no tempo e no espaço sob diferentes contextos sociopolíticos.

Spatz ainda aponta para a complexa interação entre consciência e inconsciência na técnica corporalizadora. Para isso, ele toma emprestada a noção de “meios indiretos” (*indirect means*) do sociólogo Nick Crossley. À luz da fenomenologia de Merleau-Ponty, Crossley reflete sobre o controle sobre as emoções através dos “meios indiretos” de práticas rituais (CROSSLEY, 2004). Nos casos citados pelo sociólogo, os “meios indiretos” são atitudes, posturas, gestos e sons que nos conduzem ao florescimento ou aquietamento de uma emoção. Segundo Crossley, utilizamos de “meios indiretos” para dormir, por exemplo, pois o sono é um estado que independe da vontade. Ou, ainda, para evocar um estado de solenidade em funerais ou um estado de calma em rituais de yoga (CROSSLEY, 2004, p.43). Através dos “meios indiretos”, Spatz considera que as técnicas corporalizadoras, não se relacionam apenas com o físico, mas têm características “indiretas”, nas quais há a inter-relação entre aspectos conscientes e inconscientes ou de percepções de dentro (internas) e de fora (externas)³⁷ (SPATZ, 2015, p.35).

Por último, Spatz integra o “fenômeno da intertextualidade da técnica” observado pelo teórico da dança Randy Martin. De acordo com Spatz, Martin desenha conexões entre diferentes tipos de técnicas que se sobrepõem nos corpos de bailarinos, e a esse fenômeno ele chama de “‘intertextualidade’ da técnica e descreve como uma técnica pode aparecer como ‘resíduo’ no meio de outra”(SPATZ, 2015, p.36)³⁸. Nesse sentido, a intertextualidade integra

³⁶ (...) the same technique can be deployed under different circumstances to radically different effect (SPATZ, 2015, p.35).

³⁷ No artigo (SPATZ, 2014), Spatz analisa a proposta de corporalização de aspectos do método Stanislavski através dos “meios indiretos”. Spatz considera as ações físicas stanislavskianas, durante a montagem de *Tartufo*, uma possibilidade de investigação de corporalizações indiretas, ele sugere que as ações físicas são as condutoras das percepções internas do ator ou da atriz. Para citar um exemplo que o próprio pesquisador utiliza, é como se as personagens fossem árvores: as “técnicas indiretas” são as raízes que alimentam os frutos e sustentam o tronco e seus ramos - estes estruturados na execução das ações físicas. Nesta metáfora, a execução da ação física (tronco e ramos) cultiva indiretamente as suas raízes, que por sua vez, alimentam a execução da ação e fornecem nutrientes para os frutos perceptíveis para a audiência. Para construir ou detalhar uma personagem, a atriz ou o ator deve, por esta abordagem, se ater ao cultivo das raízes de cada ação, permitindo que os frutos sejam um subproduto indireto das raízes, isto é, da corporalização dos “meios indiretos”.

³⁸ (...) “intertextuality” of technique and describes how one technique may appear as “residue” in the midst of another (SPATZ, 2015, p.36).

a técnica corporalizadora como estruturadora de identidades tanto socioculturais quanto profissionais dos bailarinos. Nesse sentido, epistemologicamente, a técnica corporalizadora discute relações entre vocação e identidade.

Refutando a ideia de técnica como “mera” repetição mecânica, Spatz

concebe a técnica como vital, dinâmica e complexa. Nessa concepção, técnica é um tipo de conhecimento (Aristóteles) que se move através do tempo e do espaço (Mauss), influenciada profundamente, mas não inteiramente, pelas relações de poder sociais (Foucault). Ela estrutura todos os aspectos da corporalização humana e trabalha tanto por meios indiretos quanto diretos (Crossley). Além disso, todo tipo de técnica corporalizadora, das banais às mais especializadas, interage em e através de corpos específicos e em e através de momentos da prática (Martin). Esses pontos em conjunto fornecem alguma definição da técnica para se trabalhar (SPATZ, 2015, p.38)³⁹.

A conclusão de Spatz é que a técnica corporaliza concepções de corpo, de política e de ética. Ela estrutura conhecimentos, relações sociais, identidades e modos de existência. Para entender a dinamicidade e complexidade de uma técnica, Spatz propõe um olhar ampliado e profundo, que no meu entendimento, corresponde ao cuidado minucioso requerido pelos métodos de cultivo. Nesse sentido, argumento que as técnicas corporalizadoras são estruturantes do próprio cultivo. Pelo precedente aberto por Spatz, a proposta de pesquisa na visualização microscópica do *Choy Lay Fut* deve analisar as concepções de corpo-mente, de política e de ética do método de cultivo. Além de ter o compromisso de analisar os diferentes tempos, espaços e corpos em jogo na materialidade do treinamento.

A partir dessa ideia de técnica corporalizadora, buscar um conhecimento detalhado sobre *o quê* se treina e *como* se treina se torna capital para o aprofundamento na cultura de si de um método de cultivo. A técnica, nessa proposta, não é um “mito” como considerou Barba (BARBA; SAVARESE, 1995, p.244). Pelo contrário, articulada pelas formas de transmissibilidade de seu conhecimento, pelas relações de poder que engendra, pelos meios indiretos de integração entre mente e corpo e pela construção de identidade, a técnica corporalizadora estrutura a própria atuação, através do treinamento.

Há entre a técnica e o treinamento uma relação epistemológica, na qual a técnica tem a oportunidade de ser problematizada e reinventada nos diferentes, únicos e irreproduzíveis momentos de treinamento. Ou seja, se por um lado investigamos a própria técnica através dos

³⁹ (...) conceives of technique as vital, dynamic, and complex. In this conception, technique is a kind of knowledge (Aristotle) that moves across time and space (Mauss) in ways deeply influenced but not entirely determined by social power relations (Foucault). Its structures every aspect of human embodiment and works by indirect as well as direct means (Crossley). Furthermore, embodied technique of all kinds, from the mundane to the highly specialized, interacts in and through specific bodies and moments of practice (Martin). These points together provide something like a working definition of technique (SPATZ, 2015, p.38).

elementos supracitados, por outro lado ela é dependente do momento de treinamento: de *quando* e por *quem* é praticada. Para Spatz, os treinamentos se referem a “exemplos concretos de ações, momentos do fazer, ocorrências históricas de atividades materializadas” (SPATZ, 2015, p.40)⁴⁰.

Trata-se de especificar momentos históricos da prática ou do treinamento, ou seja, *quem* pratica, *quando* pratica e *onde* se pratica determinada técnica. Apesar da característica de transmissibilidade ao longo do tempo e do espaço, a técnica corporalizadora está engajada com a constante negociação entre as materialidades dos corpos, dos ambientes e dos tempos. Ou seja, o treinamento, estruturado pela técnica, é sempre provisório e dependente dos corpos que atualizam o conhecimento da técnica. Nesse sentido, podemos dizer que o treinamento está além da técnica. Cada momento de treinamento abarca em si a negociação entre corpo, ambiente e sociedade. Segundo Spatz,

O conceito de técnica não pressupõe um corpo ideal ou universal. Ao invés disso, ele aborda a corporalização como um campo de variação entre indivíduos e, também, dentro da linha de vida de um ser humano. Esse campo de relativa confiabilidade de transmissão e variação é o que torna a técnica corporalizadora uma área de conhecimento (SPATZ, 2015, p.43)⁴¹.

Na medida em que se repetem padrões técnicos em diferentes realidades materiais (em diferentes situações de treinamento, com diferentes corpos, espaços e tempos), criam-se condições para que o conhecimento corporalizado ganhe outras possibilidades antes não acessíveis. Dessa maneira, o conhecimento da técnica ganha em profundidade, gerando a oportunidade de uma nova abordagem da técnica ou, até mesmo, uma nova técnica.

Nesse sentido, este trabalho é investigado pelo prisma dos encontros dos corpos (marcial, filosófico, terapêutico e artístico) corporalizados em situações de treinamento, e não dos encontros com espectadores. Não se trata de *performances* que serão exibidas, mas de momentos de práticas que serão analisadas para aprimorar e (re)criar a técnica em atuação. E, através da análise dessas práticas, refletir *como* o pensamento da técnica do método de cultivo corporaliza a atuação.

Na proposição de Quilici, a pesquisa dos métodos de cultivo em diálogo com as artes cênicas promove

⁴⁰ (...) to refer to concrete examples of actions, moments of doing, historical instances of materialized activity (SPATZ, 2015, p.40).

⁴¹ The concept of technique presumes no universal or ideal body. Instead, it approaches embodiment as a field of variation, between individuals and also within the lifetime of an individual being. This field of relative reliability and variation is what affords embodied technique as an area of knowledge (SPATZ, 2015, p.43).

uma modificação existencial mais profunda, dentro do contexto mais amplo das concepções de corpo, mente, ser humano, arte, experiência, consciência, sujeito etc, que as informam. O interesse meramente instrumental nas técnicas pode empobrecer o diálogo e as trocas interculturais, ocultando diferenças decisivas e a singularidade das perspectivas. Nesse sentido, o diálogo entre as artes cênicas e as tradições contemplativas pode nos conduzir a algo muito mais interessante do que a uma simples assimilação de “exercícios”. Ele nos estimula a “meditar” na própria conexão da arte com processos de “despertar” qualidades profundas da consciência humana e de transformação das relações (QUILICI, 2012, p.20).

Em que medida pesquisar a técnica em sua corporalização ou como um corpo-técnica formado por tecidos celulares, pode nos conduzir ao aprofundamento das especificidades de concepções sobre o corpo e a mente, o eu e o outro, representação e cotidiano, arte e vida?

Nessa direção, Quilici pergunta ao artista-pesquisador:

que tipo de entendimento e de uso o artista moderno fará de uma prática que se articulou com diferentes religiões e tradições arcaicas? Até que ponto há uma absorção mais superficial e estetizante de fragmentos desses saberes ou se é possível um uso mais consistente de uma maneira de se ver o mundo radicalmente distinta da nossa? (QUILICI, 2015, p.91).

Tais perguntas não são fáceis de serem respondidas nem possuem respostas. Contudo, apresentam a complexidade da utilização de métodos de cultivo, em especial das artes marciais asiáticas, em treinamentos em atuação. O intuito desse trabalho é, propor a investigação profunda no pensamento específico de uma técnica, nesse caso do *Kung Fu* estilo *Choy Lay Fut*.

Por esse caminho, entendo que engajar-se em uma pesquisa *em* atuação, através de um método de cultivo, traz a responsabilidade da transformação de si em todas as dimensões propostas pelo método escolhido e articular essa “cultura de si” na atuação, buscando as especificidades criadas na diferença.

CAPÍTULO 2

A DIMENSÃO POLÍTICA DO CULTIVO MARCIAL

*“O Kung Fu é também, sobretudo, um campo
para desbanalização da vida cotidiana.”*

(TRALCI FILHO, 2014, p.18)

Esse Capítulo aborda diferentes contextos históricos, políticos e sociais das artes marciais chinesas dentro e fora da China. Com o objetivo de visualizar microscopicamente as camadas políticas integradas ao *Choy Lay Fut*, articulo pesquisas históricas acadêmicas com os discursos orais e escritos produzidos pela instituição marcial na qual sou filiada, a *International Tradicional Kung Fu Association* (ITKFA).

Sou praticante de *Choy Lat Fut* desde 2007. No sistema de graduação da ITKFA, sou faixa preta primeiro grau desde 2017. Tenho experiência em campeonatos nacionais e internacionais de *Kung Fu*. Alio os estudos acadêmicos de artes marciais aos *workshops* e cursos com Mestres da minha linhagem, bem como cursos e *workshops* de *Tai Chi Chuan* estilo *Wu Hao* representado pelo Grão-Mestre Jimmy Wong⁴² e do estilo *Yang*, sob a supervisão do *Sifu* Sérgio Queiroz⁴³. Em 2010, comecei minha formação no caminho da instrução. Participei de curso específico destinado à formação prática e teórica sobre o estilo, sobre a estrutura pedagógica, sobre a docência, entre outros conhecimentos. Trata-se de um aprofundamento constante e supervisionado no ensino da arte marcial chinesa. Em 2015 fundei, juntamente com meu companheiro, proprietário, administrador e coordenador, Professor Tiago Lucas Spagnuolo, a Mui Fa Escola de Kung Fu Shaolin, a primeira escola de *Choy Lay Fut* de Florianópolis, SC. Desde então, meu esposo e eu somos os representantes da nossa família marcial na Ilha de Santa Catarina e temos a responsabilidade de continuar a linhagem.

A família marcial se estrutura hierarquicamente. Nessa tradição, todos são irmãos e irmãs de treino: *Sijeh* significa irmã mais velha de treino, enquanto *Sihing* significa irmão mais velho de treino. E, todos estão sob os cuidados do *Sifu* ou da *Sifu*, responsável pela família⁴⁴. Fazer parte de uma família no *Kung Fu* significa fazer parte de uma linhagem de transmissão de conhecimento. Hierarquicamente, o Professor Tiago Lucas Spagnuolo é mais graduado do que eu e assume as responsabilidades de coordenar, administrar e liderar as aulas

⁴² Grão-Mestre Jimmy Wong é a sexta geração da linhagem direta do sistema de *Tai Chi Chuan Wu Yu-Xiang Wu(Hao)*. Grã-Mestre Wong é o representante direto de Grão-grão-mestre Wu We-Han em Pequim. É discípulo de *Liu He Ba Fa* do Grão-grão-mestre Lu Yi-Hui, sendo designado presidente honorário da China Foshan Guandong Xin Yi Liu He Ba Association.

⁴³ Natural de São Paulo, começou a praticar artes marciais aos 12 anos. Atualmente é renomado em todo o Brasil por seu trabalho e títulos conquistados ao longo de 42 anos de treinamento e dedicação. O professor Sérgio Queiroz possui mais de 34 anos de experiência como instrutor, o que lhe confere um grande conhecimento e entendimento da prática. É diretor e fundador do Centro Cultural Chinês em Porto Alegre, RS.

⁴⁴ O idioma utilizado na ITKFA é o cantonês, idioma de origem do fundador do estilo. Os pronomes de tratamento são transmitidos oralmente nas escolas de kung fu associadas à *International Tradicional Kung Fu Association* e na forma escrita através de material didático distribuído aos alunos. São eles: *Sigun* – Avô / Grão-Mestre; *Sifu* – responsável pela família (homem ou mulher); *Simo* – esposa do Mestre; *Sihing* – Irmão mais velho (em treino); *Sijeh* – Irmã mais velha (em treino); *Sibah* – Tio (irmão de treino do mestre); *Simui* – Irmã mais nova; *Sidai* – Irmão mais novo.

e a escola. Eu sou Instrutora ou *Sijeh*, a irmã mais velha de treino e minhas funções na escola são de conduzir aulas, auxiliar o professor em diversas tarefas, apaziguar e harmonizar as relações humanas da escola, e ser exemplo de cordialidade, cortesia e determinação para os alunos e alunas.

Teoricamente, os historiadores Judy (2011), Shahar (2011) e Judkins (2014, 2015) argumentam que os métodos de cultivo das artes marciais chinesas, ao longo de sua evolução, foram pensados teórica e praticamente em diferentes estruturas de poder, transformando-se através dos tempos, dos espaços e das sociedades em que foram treinados. Nas artes cênicas, Spatz (2015) e Miranda (2003) articulam conceitos foucaultianos para problematizar os discursos políticos estruturados nas técnicas utilizadas em treinamentos em atuação. Por meio desses precedentes históricos e cênicos, proponho a visualização microscópica das camadas políticas do *Choy Lay Fut*.

A fim de colocar luz nas artes marciais chinesas como um conjunto de documentos escritos, narrativas orais, linguagens artísticas, técnicas bélicas, práticas religiosas e palimpsestos de mitos e lendas, identifico, primeiramente, aspectos do imaginário sobre o cultivo marcial, construído através de filmes e seriados, mais especificamente na figura do ator e artista marcial sino-americano Bruce Lee (1940-1973) e do seriado estadunidense estrelado por David Carradine (1963-2009). Embora aspectos do cultivo apresentados pela corporeidade dos atores possuam correspondências com a realidade do treinamento de *Choy Lay Fut*, argumento que o encontro entre artes marciais e artes cênicas deve ser problematizado nas camadas microscópicas dos projetos políticos estruturadores das técnicas marciais.

Na busca pela especificidade da diferença, identificar e problematizar a tradição se torna capital para o desenvolvimento crítico do conhecimento gerado pela corporalização da técnica marcial. Por esse motivo, em segundo lugar, destaco a construção de dois grandes projetos políticos contemporâneos da arte marcial chinesa – o *Kung Fu* tradicional e o *Wushu* moderno. A partir do paradigma das artes marciais chinesas tradicionais, exploro a visualização microscópica das camadas políticas envolvidas no *Choy Lay Fut*, da sua fundação em 1836 na China ao seu desenvolvimento no Brasil, no séc. XXI, dentro da *International Traditional Kung Fu Association*.

Para isso, a partir da narrativa de fundação do estilo, investigo possíveis aspectos técnicos, simbólicos e políticos que potencialmente são corporalizados no estilo pela sua vinculação ao Mosteiro Shaolin. Parto das pesquisas históricas de Shahar (2011), Filipiak (2010), Judkins (2015) e Aguiar (2009) para argumentar que: 1) tecnicamente, a filiação do

estilo *Choy Lay Fut* ao Mosteiro Shaolin agrega um caminho de aprendizagem que pressupõe o treinamento físico vigoroso do corpo como um caminho para o treinamento da mente; 2) simbolicamente, o vínculo com o referido Mosteiro pressupõe o início da linhagem com o monge Bodhidharma, estabelecendo a união entre exercícios corporais, atividades cotidianas e práticas meditativas; e, 3) politicamente, ser um representante do Mosteiro Shaolin, nos tempos atuais, também significa fazer parte do movimento de reinvenção da tradição estimulado pelas políticas de construção da identidade chinesa moderna.

Em seguida, investigo uma camada mais profunda da técnica, destacando o contexto político chinês da época de fundação do estilo. Teoricamente, articulo as narrativas orais que foram passadas a mim pelos meus Mestres de *Choy Lay Fut* aos estudos históricos dos autores supracitados para argumentar que o método de cultivo do *Choy Lay Fut* é investido de discursos de resistência à modernidade chinesa.

Da China do séc. XIX, ao Brasil no séc. XXI, o *Choy Lay Fut* foi passado de geração em geração de chineses e não chineses. A técnica viajou por meio de corpos específicos para diversos países e foi treinada em diferentes culturas. Apesar da aparente continuidade da linhagem ou filiação, a técnica também é construída por rupturas e deslocamentos. Por isso, penetro na especificidade do *Choy Lay Fut* na instuição em que faço parte e da qual sou representante em Florianópolis, SC, em conjunto com meu esposo e Professor Tiago Lucas Spagnuolo.

Por meio dos discursos orais e escritos produzidos pela própria organização, analiso a presença, a ausência e a transformação dos elementos identificados anteriormente na narrativa de fundação do estilo. Desta maneira, identifico as diretrizes do projeto político pedagógico da instuição, a fim de visualizar microscopicamente a tradição estruturadora do meu próprio treinamento.

2.1 BASES PARA O CULTIVO NAS ARTES MARCIAIS CHINESAS

Nas pesquisas teatrais de Spatz (2015), o conceito de “técnica corporalizadora” é articulada à visão foucaultiana sobre processos de construção de subjetividade e de sujeição na relação da técnica com o corpo individual e social. Isto é, segundo o pesquisador das artes performativas, a mesma técnica pode ser implantada sob distintos projetos políticos para radicalmente diferentes fins.

Na área de pesquisa em treinamento cênico, Miranda (2003) problematiza o discurso de diferentes propostas de treinamento de atores e atrizes do século XX sob a perspectiva das

teorias de Foucault sobre o processo de produção de “corpos dóceis”. Miranda argumenta que as artes marciais asiáticas serviram à construção do discurso e da prática do controle psicofísico disciplinado do corpo e da mente do ator e da atriz, sem questionar a corporalização de seus aspectos militares sobre a forma de ensino-aprendizagem, hierarquia, código de conduta, manipulação energética e entendimento do espaço e do tempo. De acordo com a pesquisadora, os aspectos militares das práticas marciais, empregados de maneira supostamente “neutra” pelos encenadores teatrais europeus e estadunidenses do séc. XX, contribuíram para a produção de “corpos dóceis” de atores e atrizes em situação de treinamento.

Pelo precedente deixado por Miranda e Spatz, proponho o radical aprofundamento das dimensões políticas do *Choy Lay Fut*, mesmo que isso, aparentemente, me afaste da pesquisa dentro do campo das artes performativas. Filosoficamente, Yuasa (1987) demonstra que projetos políticos e religiosos são aspectos constitutivos dos diferentes métodos de cultivo. Articulada ao conceito de cultivo de Yuasa, argumento que compreender as camadas microscópicas dos métodos de cultivo com as estruturas de poder confere ao ator ou à atriz a consciência de sua própria transformação como ser humano criador e atuante na sociedade.

O professor Ron Judy, especializado em literatura comparada na *National Chung Hsing University*, demonstra que, a partir do período dos Reinos Combatentes (476-221 a.C.)⁴⁵, os métodos de cultivo (*xiusheng* ou *xiushen yangxing*)⁴⁶, ocuparam grande parte das elaborações dos tratados filosóficos, produzindo diferentes guias práticos para combater a predisposição às fraquezas da saúde e do espírito (JUDY, 2011, p.2). Segundo o pesquisador, os métodos de cultivo chineses se fundamentaram basicamente no fluxo de *Qi* e na harmonização física e espiritual com a teoria das Cinco Fases ou dos Cinco Elementos (madeira, água, fogo, terra e metal)⁴⁷. Porém, as formas de organização e os objetivos dessas se diferem entre as escolas filosóficas.

⁴⁵ A Era dos Reinos Combatentes (476-221 a.C.) foi o período de decadência da Dinastia Zhou (séc. XI – 256 a.C.), a qual antecedeu à unificação da China pelo legendário Imperador Qin, conhecido como o Primeiro Imperador ou Imperador Amarelo (221 – 207 a.C). Nessa Era, marcada por intensas ondas de violência, foram elaboradas as noções fundamentais de *Tao*, *Qi* e *Yin/Yang* e de estratégias militares.

⁴⁶ Na maior parte dos textos consultados, os autores optam pelo termo *self-cultivation*, cultivo de si, sem mencionar as expressões chinesas. Encontrei algumas expressões chinesas no artigo de Ron Judy (2011), são elas: *xiushen*, traduzido em inglês como *correction of the self* (JUDY, 2011, p.2) ou *care of the self* (JUDY, 2011, p.3), respectivamente “correção do eu” e “cuidado de si” em tradução livre para o português; ou *xiushen yangxing*, traduzido em inglês como *self cultivation and nature nurture* (JUDY, 2011, p.16), “cultivar a si mesmo e nutrir a própria natureza” em tradução livre para o português; ou ainda *yang xing*, *cultivation of one's nature* (JUDY, 2011, p.4), cultivo da própria natureza.

⁴⁷ Esse processo será desenvolvido detalhadamente no Capítulo 04.

No livro *O Mosteiro de Shaolin: história, religião e as artes marciais chinesas* (SHAHAR, 2011), o historiador israelense Meir Shahar traz um importante e detalhado estudo sobre o conflituoso desenvolvimento da arte marcial chinesa como método de cultivo dentro do Mosteiro Budista Shaolin. O pesquisador destaca que, para a sua evolução, as técnicas de combate se desviaram dos preceitos budistas e, ao mesmo tempo, os utilizaram para justificar a manutenção do treinamento marcial. Sua pesquisa revela que a relação dialética entre religião e combate, contextualizada em fundos políticos específicos, construiu uma forma particular de cultivo, no qual estão sintetizados aspectos do combate, da cura e da religiosidade.

Colabora com essa visão a publicação da professora do Departamento de Psicologia da Universidade de Hong Kong e diretora do *Chanwuyi Research Center for Neuropsychological Well-Being*, Agnes Chan. No livro *The Shaolin Chanwuyi: A Chinese Chan Buddhism* (CHAN, 2010), a pesquisadora apresenta um raro material sobre o desenvolvimento do Budismo marcial dentro do mosteiro de Shaolin, o Budismo *Chanwuyi*. Dentro desse panorama, ela apresenta conceitos básicos da prática multifacetada de cultivo das artes marciais: teoria budista (*chan*), prática marcial (*wu*) e medicina (*yi*).

Outra importante fonte para o desenvolvimento desta pesquisa é a obra do historiador estadunidense Peter Allan Lorge. Especialista em história chinesa, em especial em seus aspectos militares e políticos, Lorge traz, no livro *Chinese Martial Arts: from antiquity to the twenty-first century* (2012), a relação entre a necessidade estatal de controlar a violência individual e coletiva e a criação dos diferentes discursos filosóficos sobre as artes marciais como método de cultivo.

Seja pelo contato com a filosofia, a religiosidade, a terapêutica ou a política, as artes marciais chinesas produziram diferentes discursos e práticas de cultivo, durante o desenvolvimento de diferentes estilos e técnicas. Para começar a investigar os discursos políticos corporalizados nas práticas, abordarei primeiramente o imaginário sobre esse cultivo mediado por filmes e seriados de televisão. Pela minha própria experiência como expectadora de séries marciais e como instrutora e líder de escola, vejo que os filmes e as séries são, em sua maioria, as portas de entrada para o universo das artes marciais de grande parte do público que procura a prática de *Kung Fu*.

2.1.1 O *Kung Fu* mediado pela televisão e pelo cinema em solo brasileiro

Meu primeiro contato com as artes marciais asiáticas foi ainda na infância por meio dos seriados japoneses veiculados pela televisão aberta brasileira. As séries japonesas *Esquadrão Relâmpago Chageman*⁴⁸ e *O Fantástico Jaspion*⁴⁹ foram exibidas no Brasil em 1988 pela Rede Manchete e se tornaram minhas referências de luta, de corporeidade e de brincadeira. Causava-me grande impressão as transformações sofridas pelas heroínas lutadoras e pelos heróis lutadores quando solicitados para lutar contra os monstros alienígenas.

O *Esquadrão Relâmpago Changeman* era composto por três homens e duas mulheres que invocavam os poderes de animais mitológicos (Dragão, Grifo, Pégaso, Sereia e Fênix) para se transformarem nos defensores da Terra contra a invasão alienígena. Em conjunto, eles executavam gestos, proferiam palavras de guerra e invocavam os poderes dos animais lendários. Esse ritual coletivo transmutava suas roupas cotidianas para macacões de *lycra* coloridos, botas, luvas e capacetes, e posicionava seus corpos para as posturas de batalha dos animais. *Jaspion* se transformava no grande herói indestrutível apenas por alguns movimentos de braços e mãos capazes de envolvê-lo em uma resistente armadura.

Hoje, quando penso na minha percepção infantil aos sete anos de idade, tenho a sensação de que essas personagens japonesas - com os olhos puxados, com as roupas extravagantes, portadoras de armas de alta tecnologia e extremamente habilidosas em luta – foram as primeiras a desenhar meu imaginário sobre as artes marciais. Brincar de se transformar em uma heroína marcial implicava em executar gritos de guerra, fazer movimentos precisos, e terminar em uma pose firme. Quase vinte anos mais tarde, comecei a treinar *Kung Fu* e constatei que realizar os três passos exibidos na televisão exigia muito mais esforço, dedicação e frustração do que as brincadeiras infantis. No entanto, essa ritualidade ficcional de transformação tem correspondências nas transformações reais dos métodos de

⁴⁸ *Dengeki Sentai Changeman* (1985), traduzido e lançado no Brasil como *Esquadrão Relâmpago Changeman* foi uma série de televisão japonesa produzida pela Toei Company, originalmente exibida pela TV Asahi entre 2 de fevereiro de 1985 e 22 de fevereiro de 1986. Na Rede Manchete, foi exibida a partir de 1988 até meados de 1994 e a partir do mesmo ano pela Rede Record e mais tarde pela CNT/Gazeta. A série completa foi lançada em VHS pela TV Manchete.

⁴⁹ *Kyojuu Tokusou Jaspion* (1985b) traduzida como *Investigador de Monstros Jaspion*, e lançado no Brasil sob o título de *O Fantástico Jaspion* é uma série de televisão japonesa, produzida pela Toei Company e exibida originalmente entre 15 de março de 1985 e 24 de março de 1986 pela TV Asahi, totalizando 46 episódios. Foi estrelada pelo ator e dublê Hikaru Kurosaki no papel título. No Brasil, foi transmitida pela Rede Manchete a partir de 22 de Fevereiro de 1988 juntamente com *Changeman*, que chegavam no programa Clube da Criança, comandado por Angélica até meados de 1991. Já entre agosto de 1994 até dezembro de 1995, com reprises em 1996 foi exibida pela Rede Record, continuando a manter ótimos índices de audiência. Posteriormente, em 1997, foi transmitida pela CNT Gazeta.

cultivo marciais. Por esse motivo, argumento que filmes e séries televisivas desenharam, ainda hoje, o imaginário sobre as artes marciais e influenciam na escolha de se praticar ou não uma arte marcial.

O historiador brasileiro Rodrigo Wolff Apolloni, um dos pioneiros a pesquisar a arte marcial chinesa no âmbito acadêmico brasileiro, aponta que, no Brasil, a palavra *Kung Fu* escrita com a letra “k” foi disseminada através da visibilidade da série estadunidense de mesmo nome, *Kung Fu*⁵⁰ estrelada por David Carradine (1963-2009) (APOLLONI, 2004, p.81). Sérgio Carneiro Júnior, ex- atleta da Seleção Brasileira de *Kung Fu*, bailarino e pesquisador em tecnologia, corpo e cultura, descreve:

[Na série], um mestiço sino- americano (Carradine) encarnava um personagem perito nas artes marciais chinesas, além de exercer o típico caráter de herói marcial que guardava constante respeito por seu mestre, ajudando os menos favorecidos que encontrava em suas jornadas ao longo da série. Veiculada pela poderosa e capitalista comunicação em massa da época, o televisor, a série contribuiu para a construção da imagem ocidental do herói chinês (JUNIOR, 2013, p.14).

Segundo o levantamento de Apolloni sobre a evolução do *Kung Fu* no Brasil, as séries televisivas, filmes, histórias em quadrinhos, revistas e livros que circularam a partir de 1970 se “centraram na marcialidade e em valores considerados nobres pela sociedade ocidental, como habilidade marcial, sabedoria, coragem e honra” (APOLLONI, 2004, p.78), tendo o ator, filósofo e artista marcial Bruce Lee (1940-1973) como ícone da força e da sabedoria “zen” nas artes marciais chinesas. No Brasil, Bruce Lee alcançou popularidade com seus filmes de ação e, também, pela veiculação da série televisiva Besouro Verde⁵¹, como a personagem Kato.

Em artigo recente, Miranda (2016), reforça o impacto, na plateia brasileira, dos filmes de ação estrelados por Bruce Lee e veiculados nos cinemas nas décadas de 70 e 80. Ao longo de todo texto, Miranda apresenta exemplos da corporeidade e dos discursos de Lee, tanto em filmes quanto em entrevistas e em livros, que ressaltaram e fizeram conhecer noções Taoistas e Budistas de cultivo por parte do público brasileiro (MIRANDA, 2016).

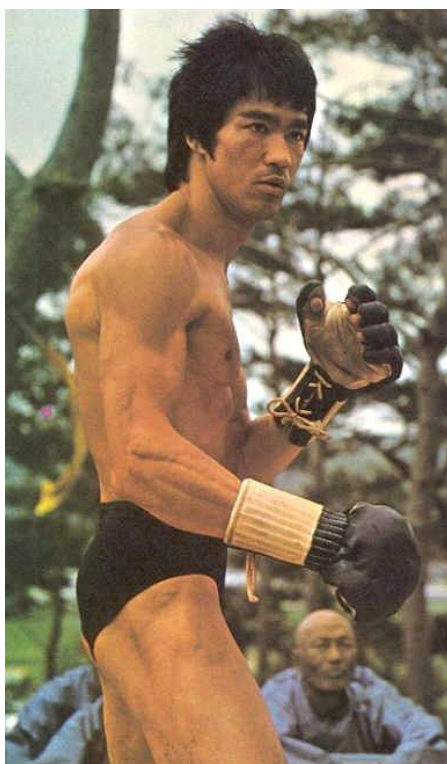
⁵⁰ *Kung Fu* (1972) foi uma série americana estrelada por David Carradine, criada por Ed Spilman, Jerry Thopre (que também dirigiu e produziu vários Capítulos) e desenvolvida por Herman Miller, que escreveu e co-produziu a série. David Chow e mais tarde Kam Yuen foram os auxiliares técnicos de *Kung Fu* para este seriado. O episódio piloto "*Kung Fu: The Way of the Tiger, The Sign of the Dragon*" de 90 minutos foi apresentado originalmente pela rede ABC no dia 22 de fevereiro de 1972. O restante dos outros Capítulos começou a ser apresentado de 14 de outubro de 1972 até 26 de abril de 1975, num total de 63 episódios (incluindo o piloto), de aproximadamente 50 minutos cada, mais um telefilme chamado "*Kung Fu: The Movie*", de 120 minutos apresentado pela TVM em 1 de fevereiro de 1986, e em 1987, um outro telefilme "*Kung Fu: The Next Generation*" foi produzido. Fonte: <http://www.tvsinopse.kinghost.net/k/kung1.htm>. Acesso em 18/01/2017.

⁵¹ Título original: *The Green Hornet* (1966-1967). Dirigido por William Beaudine, Leslie H. Martinson, Larry Pearce, Allen Reisner e Seymour Robbie. Transmido pela rede ABC.

É digna de nota, a censura sofrida pelos filmes de *Kung Fu* por parte de censores brasileiros na década de 1970. Citando a pesquisa de Inimá Simões (1999), acerca da censura cinematográfica no período militar, o pesquisador brasileiro em Esporte e Psicologia Social e praticante de *Kung Fu* estilo *Garra de Águia*, Márcio Antônio Tralci Filho (2014) aponta que “o temor de Waldemar de Souza [censor] girava em torno de uma imaginada mensagem embutida nos filmes de Kung Fu com um potencial desafiador em relação às autoridades” (TRALCI FILHO, 2014, p.68). Ou seja, na visão do censurador, os filmes de *Kung Fu* seriam capazes incitar movimentos de reivindicação social e rebelação contra o poder vigente.

Exemplos de virtude, disciplina e resistência ao poder, os heróis marciais do cinema e da televisão foram responsáveis por grande parte da construção do imaginário brasileiro sobre a arte marcial chinesa como cultivo nas décadas de 1970 e 1980.

Figura 2 - O ator Bruce Lee como Lee no filme *Operação Dragão* (*Enter the Dragon*, 1973)



Fonte: *Still frame* do filme *Operação Dragão*. Elaborada pela autora, 2015.

Na figura 2, o ator Bruce Lee representa Lee no filme *Operação Dragão* (*Enter the Dragon*) de 1973 dirigido por Robert Clouse, produzido em Hong Kong em associação com o estúdio cinematográfico estadunidense *Warner Bros*. Lee é um ex-monge Shaolin contratado por uma organização secreta para se infiltrar no Torneio de Artes Marciais patrocinado por Han, um antigo discípulo de Shaolin que esqueceu os preceitos de sua tradição e se

transformou em um traficante internacional de heroína e ópio que mora em uma ilha fortemente guardada. A missão de Lee é resgatar uma agente chinesa presa na ilha e desmembrar a organização criminosa. A figura 2 é um recorte da primeira cena no filme: um combate entre Lee e outro artista marcial dentro do ambiente do mosteiro para uma plateia de monges. O corpo de Bruce Lee mostra a definição corporal do artista marcial. Apesar de ser menor que seu oponente, Lee consegue vencê-lo com movimentos extremamente ágeis e potentes. Após a luta, Lee se encontra com seu Mestre:

Lee – Mestre.

Mestre – Vejo que seus talentos foram além dos aspectos físicos. Suas habilidades atingiram o ponto do discernimento espiritual. Mas me responda: qual a técnica mais elevada que espera atingir?

Lee – A de não ter técnica.

Mestre – Muito bem. O que pensa diante de um oponente?

Lee – Não existe oponente.

Mestre – E o porquê disso?

Lee – Porque não existe a palavra “eu”.

Mestre – Entendo. Continue.

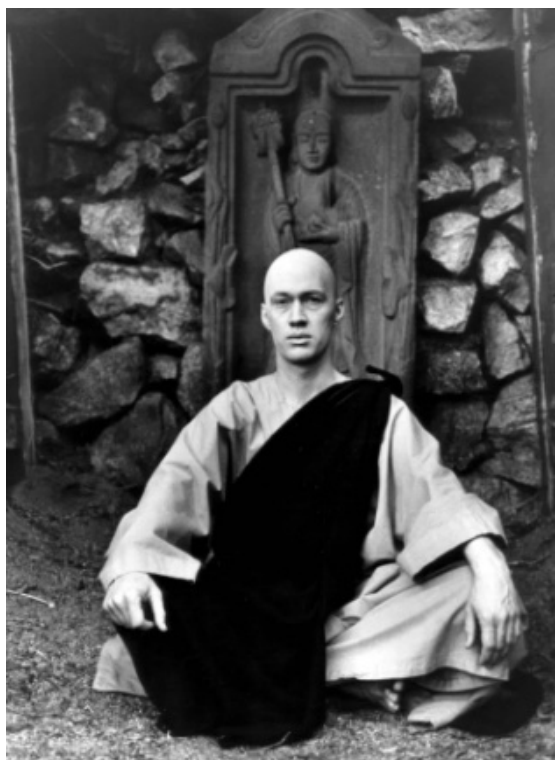
Lee – Um bom combate deve ser como uma pequena brincadeira, mas que brincamos com seriedade. Um bom artista marcial não deve ficar tenso, mas sim pronto. Não deve pensar, mas também não deve sonhar. Deve estar pronto para o que surgir. Quando um oponente se expande, eu me contraio. Quando se contrai, eu me expando. E, quando surge uma oportunidade eu não o atinjo. A energia sozinha o atinge.

Mestre – Agora você deve se lembrar que o inimigo só tem imagens e ilusões por trás das quais ele oculta seus motivos reais. Destrua a imagem e você liquidará o inimigo. A energia a que você se refere é uma arma poderosíssima, facilmente mal empregada pelo artista marcial que abandona seus votos. Há séculos que o código do Templo Shaolin vem sendo preservado. Lembre-se de que a honra de nossa irmandade tem permanecido fiel (Diálogo transcrito das legendas em português do filme Operação Dragão⁵²)

O filme abre com um combate e com uma conversa sobre os valores espirituais do mesmo. Dentro do ambiente do mosteiro Shaolin, a luta está além dos aspectos físicos, segue preceitos espirituais e possui uma linhagem definida. Tal como Miranda (2016) observa em seu artigo, vemos nesse trecho introdutório, algumas noções do cultivo Taoista com a menção da energia que se expande e se contrai e Budista sobre a inexistência de um “eu” e a existência de imagens e ilusões.

⁵² Filme disponível online: <https://youtu.be/OeKTKThKpKI>. Acesso em 18/01/2017.

Figura 3 – O ator David Carradine como Kwai Chang Caine na série televisiva Kung Fu, 1972.



Fonte: <https://goo.gl/g4GSO9>. Acesso em 06/04/2015.

Na figura 3, o ator David Carradine interpreta Kwai Chang Caine, o pequeno gafanhoto, na série *Kung Fu*, exibida na televisão estadunidense ABC, entre 1972-1975, produzido pela *Warner Bros Television*. No Brasil, o seriado estreou em 1973 na Rede Globo com grande sucesso e reexibição na década de 1980. Na foto, vemos Caine sentado, na frente de uma escultura religiosa, vestindo roupas monásticas, com a cabeça raspada e os pés descalços. Caine foi estudante no mosteiro Shaolin, tendo recebido ensinamentos do monge Po e do monge Khan. No primeiro episódio da série, Caine, ainda criança e excepcionalmente aceito em Shaolin, conhece o virtuoso Mestre Po, o monge cego:

Caine – Você não consegue ver.

Po – Você pensa que eu não consigo ver.

Caine – De todas as coisas, viver na escuridão deve ser a pior.

Po – Medo é a única escuridão. Pegue a sua vassoura e me bata com ela. (Caine exita). Faça o que eu digo. Bata! (Caine bate, mas não acerta o monge, que agarra a vassoura. Caine cai.) De novo! (Caine faz mais uma tentativa. O monge agarra a vassoura e Caine cai novamente.) Aqui. Pegue. (O monge lança a vassoura para Caine. Ele investe novamente sobre o monge, sem sucesso.) Nunca diga que um homem que não tem olhos não possa ver. Feche seus olhos. O que você escuta?

Caine (de olhos fechados) – Eu escuto a água. Eu escuto os pássaros.

Po – Você escuta a sua própria batida do coração?

Caine – Não.

Po – Você ouve o gafanhoto que está nos seus pés? (Caine abre os olhos. Vê o gafanhoto aos seus pés e se admira.)

Caine – Velho, como você escuta essas coisas?

Po – Jovem, como é que você não? (Diálogo transcrito das legendas em português da série Kung Fu⁵³).

Na série, Caine é um andarilho pelo oeste americano, perseguido na China, por ter matado o assassino de seu mestre. Durante as suas aventuras em solo americano, ele relembra os ensinamentos e a vida em Shaolin. No diálogo transcrito acima, a visão da criança, ainda habituada aos sentidos ordinários, de nada serve diante da visão sábia e interna do monge. Durante o episódio, enquanto acompanhamos a disciplina Shaolin a que Caine foi submetido, tais como, serviços de limpeza e exercícios de artes marciais - que incluía andar sobre finíssimas folhas de arroz sem rasgá-las - acompanhamos ensinamentos sobre energia *Qi*, autocontrole, determinação, desapego, linhagem e desenvolvimento da mente através da disciplina do corpo. Valores que criaram um imaginário sobre o *Kung Fu* no público da época e fez com que muitos professores de hoje tenham iniciados seus treinos na década de 1970 e 1980.

Em entrevista (Apêndice A), Mestre Serra comenta que, quando criança, se sentia próximo das artes marciais através da série em questão e das personagens das séries japonesas de ficção científica *Ultraseven*⁵⁴ e *Ultraman*⁵⁵. *Sifu*⁵⁶ Márcia, esposa do Mestre, (Apêndice B) relata que, em sua infância, a atmosfera do seriado de Carradine e as conversas entre Mestre e Discípulo foram motivos de fascínio e curiosidade sobre as artes marciais.

Acredito que ainda hoje, os filmes de ação, as animações e as séries ainda são meios importantes de construção do imaginário sobre o cultivo das artes marciais chinesas. Além do reconhecido sucesso de filmes contemporâneos tais como, *O Tigre e o Dragão*⁵⁷ (2001), *Herói*⁵⁸ (2002), *O Clã das Adagas Voadoras*⁵⁹ (2004) e os recentes filmes sobre Ip Man⁶⁰ (2012; 2008, 2010, 2015), as animações *Kung Fu Panda*⁶¹ (2008; 2011; 2016;), de

⁵³ Esse episódio está disponível online em: <http://dai.ly/xnonmr>. Acesso em 18/01/2017.

⁵⁴ Produzida pela Tsuburaya Productions e criada por Eiji Tsuburaya, a série foi exibida pela TBS entre 1º de Outubro de 1967 até 8 de Setembro de 1968, com um total de 49 episódios. No Brasil, a série foi exibida pela Rede Tupi em 1970. Em 2016 a série "Ultraseven" saiu em DVD no Brasil, lançados pela CultClassics Video.

⁵⁵ *Ultraman* foi criada por Eiji Tsuburaya e estreou em 1966. No Brasil, foi televisionada nos anos 70, 80, 1996 e 2001 pelas emissoras: TV Tupi, TV Record, TVS (atual SBT), Rede Bandeirantes, Rede Manchete e CNT.

⁵⁶ Os pronomes de tratamento, tais como Mestre e *Sifu* serão abordados no Capítulo 03. Por hora, cabe explicar que Mestre e *Sifu* podem ser considerados sinônimos, mas dentro da ITKFA, Mestre é, também, um título de liderança institucional. A palavra em chinês *Sifu* significa responsável pela família.

⁵⁷ Título original: *Crouching Tiger, Hidden Dragon* (2001). Dirigido por Ang Lee. Protagonizado por Chow Yun-Fat, Michelle Yeoh e Zhang Ziyi. Distribuído por *Columbia Pictures*.

⁵⁸ Título Original: *Ying Xiong* (2002). Dirigido por Yiumo Zhang. Protagonizado por Jet Li, Tony Leung Chiu-Wai e Maggie Cheung. Distribuído por Miramax.

⁵⁹ Título Original: *Shí miàn mái fú* (2004). Dirigido por Yiumo Zhang. Protagonizado por Takeshi Kaneshiro, Andy Lau, Zhang Ziyi e Song Dandan. Distribuído por *Sony Pictures Classics*.

⁶⁰ Refiro-me às produções do diretor Wilson Yip, *Ip Man 1* (2008), *Ip Man 2* (2010) e *Ip Man 3* (2015). E, à produção de Wong Kar-Wai, *Yī Dài Zōng Shī* (O Grande Mestre) (2012).

acordo com os líderes das escolas da *International Traditional Kung Fu Association* (ITKFA), aumentaram expressivamente a procura por aulas de *Kung Fu* para crianças na ocasião de seus lançamentos no Brasil. Na **Erro! Fonte de referência não encontrada.**⁴, uma das escolas associadas à ITKFA faz uma demonstração na frente do cinema na ocasião do lançamento da animação *Kung Fu Panda* 03.

Figura 4 - O sucesso das animações *Kung Fu Panda* 1 e 2 foi tão expressivo que no lançamento do último filme (2016), algumas escolas aproveitaram a ocasião para fazer demonstrações de *Kung Fu* no cinema, e com isso tentar atrair novos alunos e novas alunas.



Fonte: Núcleo de Kung Fu Shaolin, 2016.

Há, no imaginário desenhado pelos filmes e séries, graus de correspondência entre a ficção e a realidade das artes marciais e seus métodos de cultivo. Aspectos da relação entre Mestre e discípulo, disciplina monástica, manipulação de energia, caráter virtuoso e forças ocultas fazem parte de um conjunto de conhecimentos cosmológicos específicos de cada método de cultivo. Quando olhados pela lente dos projetos políticos que envolvem cada método de cultivo, esses aspectos adquirem objetivos mais complexos, exigindo uma revisão de suas técnicas.

Se por um lado a corporeidade de atores e atrizes constroem imaginários sobre as artes marciais em seus expectadores, por outro lado, defendo que o encontro entre artes marciais e treinamento de atores e atrizes no ocidente deve ser investigado na corporeidade dos projetos políticos implicados nas técnicas marciais.

⁶¹ Filmes de animação da produtora *DreamWorks Animation*.

2.2 O CULTIVO POLÍTICO: A ARTE MARCIAL TRADICIONAL E A ARTE MARCIAL MODERNA

Nas artes marciais chinesas, a correspondência entre política e religião produziu diferentes discursos de cultivo evidenciados no século XX e XXI na tensão entre *arte marcial tradicional* e *arte marcial moderna*. Se por um lado, o cinema e a televisão foram os grandes responsáveis pela divulgação do *Kung Fu*, no Brasil, na década de 1970 e 80, como uma arte marcial chinesa tradicional e milenar aprendida em monastérios com monges de conhecimentos virtuosos. Por outro lado, a arte marcial praticada na China, após a revolução (1949) liderada por Mao Tse-Tung (1893-1976), estava mais próxima da educação física, das competições e dos discursos científicos ocidentais do que dos discursos e práticas monásticas.

Entretanto, seria demasiadamente simplista e redutor tratar da arte marcial chinesa pelo binarismo de dois projetos políticos e sociais: um deles representante da tradição, arraigado aos conhecimentos genuínos dos monges, e o outro representante da modernidade e da competição.

No meio marcial brasileiro e fora da China existe um senso comum que marca, justamente, a arte marcial chinesa como *tradicional* ou *moderna* dentro dessas duas perspectivas mencionadas. Dentro desse entendimento comum, a arte marcial *tradicional*, identificada pelo termo *Kung Fu*, é uma prática de combate dividida em diferentes estilos. São mais de trezentos estilos tradicionais catalogados na China e apenas alguns chegaram até o Brasil, tais como: *Choy Lay Fut*, *Ton Long* (Louva-a-Deus), *Wing Chun*, *Hun Gar* (estilo do Tigre), *Shaolin do Norte*, *Garra de Águia* e *Tai Chi Chuan* para citar os mais difundidos em academias de artes marciais no Brasil. Eles estão ligados às tradições religiosas e, em suas árvores genealógicas as linhagens se originam – direta ou indiretamente - com monges ou monjas, caracterizando o envolvimento de objetivos espirituais em suas técnicas. O corpo, nesse caso, é concebido pelos conhecimentos das cosmologias confucionistas e/ou taoistas e/ou budistas, com base nos princípios do *yin-yang*, das Cinco Fases e do *Tao (Dao)*, tal como mencionam Ron Judy (2011), Shahar (2011) e Agnes Chan (2010). Neste âmbito, o projeto de *Kung Fu Tradicional* se assemelharia da ideia de cultivo divulgado pelos filmes de Lee e Carradine nas décadas de 70 e 80.

Já a *arte marcial moderna*, conhecida no meio marcial como *Wushu Moderno*, consolidou-se na ocasião da implantação do projeto comunista de Mao Tse-Tung na China, a partir de 1949. Embora a tradução do termo *Wushu* seja literalmente “arte marcial chinesa”, seu projeto político se aproxima da construção da identidade da nova nação chinesa. O *Wushu*

Moderno foi criado como uma educação física laica do novo e melhorado corpo chinês (CARNEIRO JÚNIOR, 2013). De acordo com os historiadores e teóricos das artes marciais Carneiro Júnior (2013), Kai Filipiak (2010), Ben Judkins (2014) e Tralci Filho (2014), o projeto moderno reinventa e institucionaliza a tradição com forte cunho científico, laico e desportivo/competitivo. Os exemplos mais claros desse processo podem ser observados no pleito de inclusão das artes marciais chinesas nos Jogos Olímpicos de 2008⁶²; e, a própria apresentação do *Wushu* na ocasião dos Jogos Olímpicos, sediados em Pequim.

Nesse novo projeto, o corpo e suas práticas familiares ou comunitárias de conhecimentos “mágicos” foram proibidos e perseguidos (XU, 1999). O mesmo aconteceu com a própria medicina chinesa, sendo caracterizada como Medicina Tradicional Chinesa (MTC) após a compilação conduzida por Mao Tse-Tung, tal como contextualiza o pesquisador em acupuntura e medicina chinesa, Dennis Barsted:

Deslegitimada e até perseguida pelo governo de Chang Kai-shek, no começo do século XX, a medicina tradicional chinesa foi reabilitada pelo governo da República Popular da China, a partir de 1949, porém sofrendo expurgos na sua cosmologia e em certas práticas por não se coadunarem com o pensamento científico pretendido. Deste processo surgiu a agora hegemônica escola “Traditional Chinese Medicine”, na qual certos ensinamentos da medicina clássica chinesa foram omitidos por serem considerados “místicos”, “metafísicos” ou “supersticiosos” (2006, p.41).

Tecnicamente, a aproximação com a educação física, a ginástica e o desporto transformou o caráter bélico dos golpes de ataque e defesa tradicionais em movimentos plasticamente atléticos com demonstrações de flexibilidade em posturas, em chutes e em saltos em detrimento da eficácia desses golpes para combate. O mesmo processo de aplicou às armas, que se tornaram leves e flexíveis, distanciando-se de suas utilizações marciais. Os populares campeonatos de luta sobre plataformas elevadas (*leitai*) foram substituídos por campeonatos com regras rígidas de segurança e proteção aos lutadores⁶³.

Em regras gerais, a identidade daquele ou daquela que pratica *Kung Fu* se constitui de palimpsestos religiosos, bélicos e terapêuticos, fundamentados na cosmologia da China anterior à República, ligada aos ensinamentos considerados místicos, metafísicos ou supersticiosos. Por outro lado, ao praticante ou à praticante do *Wushu* se atribui características desportivas, laicas e científicas.

⁶² Sobre o processo de candidatura do *wushu* como esporte Olímpico, ver a análise crítica de Tralci Filho (2014), que problematiza a tradição e a modernidade à luz do discurso videográfico apresentado pela comissão chinesa ao COI (TRALCI FILHO, 2014, p.53-63).

⁶³ Segundo Filipiak, antes das regras estabelecidas em 1948 na Sétima Competição Desportiva Nacional, os lutadores competiam em uma plataforma elevada (*leitai*). Não havia restrições de peso e as pontuações eram marcadas quando um lutador conseguis golpear ou lançar o oponente para fora da plataforma (2010, p.31-32).

A discussão entre *tradicional* e *moderno*, embora seja fortemente delimitada por essas duas visões no meio marcial, é muito mais ampla e complexa, pois ela agrega relações de poder, de classe social e de política de Estado (interna e externa)⁶⁴. Em regras gerais, tanto o projeto moderno se utilizou do discurso tradicional para se legitimar, bem como o tradicional integrou práticas modernas de ensino-aprendizagem para se adequar aos alunos do mundo contemporâneo e às culturas não chinesas em que está inserido⁶⁵.

Para distinguir esses dois projetos, utilizarei daqui em diante a palavra *Kung Fu* para me referir ao tradicional, e a palavra *Wushu* para o projeto moderno. A partir dessa diferenciação, proponho a investigação mais profunda das camadas da tradição no estilo *Choy Lay Fut*. A partir de pesquisas históricas e acadêmicas em artes marciais, construo argumentos teóricos que identificam a influência do contexto político chinês na criação do estilo na ocasião de sua fundação em 1836.

2.3 O CULTIVO NA ARTE MARCIAL CHINESA TRADICIONAL *CHOY LAY FUT*

As narrativas de fundação dos estilos são variadas. Dentro do mesmo estilo, podem ser encontradas diferentes versões, com acréscimo ou supressão de fatos ou pessoas. Isso acontece devido à própria origem oral das histórias, que vai se modificando com o tempo e com as pessoas que as contam; à falta de documentação precisa; ou ainda por uma tentativa de fortalecer ou enfraquecer as linhagens, enfatizando alguns mestres e suprimindo outros.

Apresento, aqui, a narrativa conforme me foi contada pelos Mestres da ITKFA, Mestre Marco Serra e Mestre Daniel Tomizaki, entrecortada por contextualizações políticas, históricas e simbólicas. Vale a pena sinalizar que ambos são brasileiros e discípulos diretos do Grão-Mestre Tat Mau Wong⁶⁶, que por sua vez, foi discípulo do falecido Grão-Grão-Mestre

⁶⁴ Outros exemplos da tensão entre tradição e modernidade nas artes marciais asiáticas podem ser consultados em (MIRANDA, 2003, p.170-176).

⁶⁵ Um exemplo de adaptação à cultura pode ser consultada no detalhado estudo de Apolloni (2004), sobre o desenvolvimento da arte marcial chinesa tradicional estilo *Shaolin do Norte* no contexto brasileiro.

⁶⁶ Nascido em Hong Kong em 1953, começou a praticar artes marciais com a idade de 10 anos. Seus treinamentos em *Choy Lay Fut* iniciaram sob o comando do Grão-Grão-Mestre Lee Koon Hung no ano de 1963. Grão-Mestre Wong também alcançou a faixa preta em judô, arte marcial ensinada nas escolas elementares em Hong Kong, que treinou paralelamente ao *Choy Lay Fut* durante alguns anos. Entre os anos de 1972 e 1982, Grão-Mestre Wong, além de atuar como instrutor sob o comando do Grãos-Grão-Mestre Lee Koon Hung em sua escola em Hong Kong, viajou por várias localidades dos EUA fazendo parte de uma equipe de demonstrações de formas e luta. Em 1983, Grão-Mestre Wong abre sua primeira escola em San Francisco, a *Tat Wong Academy*. Em 1986 Grão-Mestre Wong lança uma série de dezessete VHS instrucionais contendo formas e aplicações de técnicas de mãos e armas de *Choy Lay Fut*. Em 1988 ele lança dois vídeos complementares a essa série contendo os fundamentos da Dança do Leão tradicional característica do estilo *Choy Lay Fut*. Sua primeira visita ao Brasil aconteceu em 1994, consolidando o ensino de *Choy Lay Fut* no Brasil. Em 1996, seu mestre, Grão-Grão-Mestre Lee Koon Hung falece, e em 2008 ele começa a treinar com o Grão-Gão-Mestre Poon Sing (1925-2015), um dos

Lee Koon Hung⁶⁷. Todavia, desde meados da primeira década dos anos 2000, os Mestres brasileiros e o Grão-Mestre Wong dão continuidade a instituições marciais distintas: a *International Kung Fu Association* e a *Tat Wong Kung Fu Academy*, respectivamente.

2.3.1 A vinculação do *Choy Lay Fut* ao Mosteiro Shaolin

O *Choy Lay Fut* é um estilo de *Kung Fu* fundado em 1836 por Chan Heung (1806-1875), na província de Cantão, no sul da China. A narrativa histórica sobre o estilo vincula suas técnicas marciais, terapêuticas e filosóficas ao Mosteiro Budista Shaolin do Norte (Templo da Pequena ou Jovem Floresta), construído no ano de 495 d.C., nas montanhas sagradas de Song, na província de Henan, e ao Mosteiro Budista Shaolin do Sul⁶⁸, localizado na província de Fukien (Figura 55). Antes de prosseguir com a narrativa, no intuito de analisar possíveis discursos políticos corporalizados na prática, devo fazer algumas considerações técnicas, políticas e simbólicas sobre a vinculação do estilo ao Mosteiro Budista Shaolin.

mestres mais velhos de *Choy Lay Fut* na época. Atualmente, sua escola tem várias filiais no Brasil, todas sob a supervisão do Mestre Francisco de Paula.

⁶⁷ Era a quinta geração de *Choy Lay Fut*. Começou a treinar o estilo aos 12 anos de idade. Em sua trajetória, estudou com os mestres: Yun Yim Cho, Poon Sing, Chow Bing, Leung Sai e So Kam Fook (irmão de treino do Grão-Mestre Poon Dik). Mais tarde foi aluno do legendário Grão-Mestre Shek Kin, que atuou no filme *Operação Dragão* de Bruce Lee. O Grão-Mestre Lee Koon Hung foi campeão de lutas de contato, armas e formas. Abriu sua primeira escola em Hong Kong em 1968. Em trinta e cinco anos dedicados ao ensino, formou reconhecidos lutadores e professores de *Choy Lay Fut*, entre eles, o Grão-Mestre Tat Mau Wong. Ao mesmo tempo, trabalhou como coreógrafo e diretor de cenas de luta para televisão e cinema, além de ministrar cursos e workshops sobre *Choy Lay Fut*, dança do leão e *Tai Chi Chuan* estilo *Fu* em vários países.

⁶⁸ Dentro do arcabouço de narrativas orais citadas por AGUIAR (2008) e APOLLONI (2004), em 1736 o Mosteiro Shaolin do Norte foi incendiado pelo exército Manchú, obrigando os monges residentes a fugirem. Conta-se que alguns monges sobreviventes ao ataque se abrigaram no Mosteiro Shaolin do Sul, localizado na província de Fukien. Da mesma forma que o mosteiro do norte, o mosteiro do sul abrigava monges guerreiros e desenvolvia as artes marciais. Até o fim de seu funcionamento (1768), o mosteiro do sul teve um papel fundamental no desenvolvimento das artes marciais do sul da China, e está presente em grande parte das histórias de fundação das mesmas. Todavia, a existência de tal mosteiro é contestada pela historiografia.

(*Xingyiquan*), para citar os mais conhecidos. Ou seja, são estilos que trabalham com movimentos mais curvilíneos e com ênfase no controle da energia interna.

Apesar de amplamente utilizada, essa divisão merece algumas considerações. Do ponto de vista técnico, ambas as escolas estão fundamentadas na concepção corporal da terapêutica chinesa, na qual o trabalho com o fluxo de energia é inerente à própria prática⁶⁹. Shahar (2011) relata que além de técnicas com armas e mãos livres, os monges Shaolin praticavam exercícios internos chamados de *Qi Gong* ou *Chi Kung*, método que combina movimento, respiração, intenção e postura a fim de proteger e aumentar a vitalidade através da circulação de energia *Qi*.

No combate do período imperial tardio, o artista marcial concentrava sua energia para propósitos defensivos e ofensivos. Ele podia reunir seu *qi* para receber um golpe, reduzindo assim a dor e, possivelmente, prevenindo o aparecimento da lesão; ou então poderia direcionar seu poder interior para aumentar a força de um ataque. Por exemplo, afirma-se que um praticante que esmigalha pedras com as mãos consegue fazer circular o próprio *qi* em suas palmas (SHAHAR, 2011, p.210).

Isto significa que, desde o desenvolvimento marcial dentro do Mosteiro Shaolin, o vigor físico característico dos estilos “externos” são aliados à manipulação energética do *Qi* através dos exercícios de *Chi Kung*. De acordo com Dr. Yang, Jwing-Ming⁷⁰ (1997), artista marcial, fundador da organização marcial internacional YMAA e autor de diversos livros sobre *Kung Fu*, medicina chinesa e *Chi Kung*, e a pesquisadora Agnes Chan (2010), o *Chi Kung*, combinado com os preceitos Budistas, passou a ser praticado dentro dos mosteiros Budistas para atingir a Iluminação de Buda, controlando mente, corpo e espírito para escapar do ciclo de reencarnação. Corroborar com essa afirmação o comentário sobre a medicina budista chinesa do Venerável Mestre Hsing Yün⁷¹ (1927-), quadragésimo oitavo patriarca do budismo chinês da escola *Chan* (em japonês *Zen*). Ao introduzir e comentar o texto budista *Sutra do Buda da Medicina*, o Venerável Mestre, afirma que “os aspectos mais notáveis do budismo indiano combinaram-se com os aspectos mais importantes da medicina chinesa”(YÜN, 2004, p.60). E, detalha que,

⁶⁹ Abordarei a concepção corporal e o trabalho com a energia interna em detalhes no Capítulo 04.

⁷⁰ Sua biografia e produção literária podem ser encontradas em <https://goo.gl/xSs6Bq>. Acesso em 11/01/2017.

⁷¹ “Hsing Yün, o Venerável Mestre, é o fundador da Ordem Budista Fo Guang Shan, cujo Monastério Central se localiza em Kaohsiung, Taiwan. Nasceu em Chiangtu, na Província de Chiangu, China, em 1927. Aos doze anos, tornou-se monge noviço sob a orientação do Venerável Mestre Chih K'ai, em Nanjing. Recebeu ordenação completa em 1941 e partiu para a Escola Ch'i-hsia e o Colégio Budista Chiao-shan para treinamento monástico formal. Quando ainda jovem, fez voto de revitalizar o Budismo Humanista. Reconhecido por seus métodos ousados e inovadores de propagar os ensinamentos budistas para enfrentar as exigências contemporâneas, o Venerável Mestre Hsing Yün estabeleceu mais de 700 ramificações ao redor do mundo. Fundou, também, quatro universidades públicas, dezesseis colégios budistas, vinte bibliotecas, duas gráficas, nove galerias de arte, uma clínica médica e uma estação de televisão como meio de aproximar as pessoas do Budismo” (YÜN, 2001, p.197-198).

Tendo compreendido o que induz ao perpétuo ciclo de renascimento e as fases de envelhecimento, enfermidade e morte, o Buda se capacitou a guiar os demais, mostrando-lhes como desfrutar de suprema saúde física e mental.(...) Na obra *Discursos Graduais do Buda (Anguttaranikaya)*, o Buda explicou que o desequilíbrio de *chi (qi)*, uma superabundância de muco e o aumento ou diminuição da temperatura corporal poderiam ser tratados com manteiga clarificada, mel e alimentos oleosos, respectivamente (YÜN, 2004, p.61).

Se por um lado os sistemas marciais “externos” desenvolvidos em Shaolin possuem suas raízes em práticas internas de fluxos energéticos, por outro lado, Dr. Yang (1997) esclarece que, na dinastia Song (960-1279 d.C), acredita-se que Chang San-Feng criou a arte marcial interna chinesa *Tai Chi Chuan* a partir dos exercícios de *Chi Kung*. Apesar de sua aparente leveza e velocidade reduzida, os movimentos executados são golpes eficazes de ataque e defesa, estruturando um potente sistema de combate. Tecnicamente, um aspecto não existe sem o outro, o externo não existe sem o interno e vice-versa.

Outro aspecto que compõe o espectro técnico das artes marciais vinculadas aos Templos, especificamente Shaolin, é a prática da meditação. Atribui-se ao monge indiano Bodhidharma (chamado pelos chineses de Ta Mo ou Damo) a união entre as práticas meditativas monásticas e as técnicas corporais⁷² - marciais e terapêuticas - dentro do Mosteiro Shaolin. Considerado o vigésimo oitavo patriarca na filiação indiana budista, Bodhidharma funda a tradição *Chan* Budista⁷³, nomeada *Zen* Budista no Japão, por volta de 520 d.C., quando teria levado para a China preceitos budistas “que tratam essencialmente da iluminação interior, ou seja da mente”(CHENG, 2008, p.458).

De acordo com a lenda que envolve a relação entre o monge indiano e o Mosteiro Shaolin citada por Shahr (2011), ao chegar no Mosteiro Shaolin, em 520 d.C., o monge indiano encontrou os monges chineses muito fracos e fisicamente debilitados. Nesta condição, os monges não tinham condições físicas para realizar os afazeres cotidianos nem para alcançar a iluminação nas práticas meditativas. Para reverter esse quadro, Bodhidharma fez um retiro de meditação durante nove anos em uma caverna. No seu retorno, o sábio escreveu dois livros, o Clássico do câmbio de músculos e tendões (*Yi Jīn Jīng*) e o Clássico da lavagem medular (*Xī Suǐ Jīng*), os quais contribuiriam fortemente para o desenvolvimento das técnicas de combate do templo. Embora sua contribuição para a sistematização marcial dentro do

⁷² Apesar de sua existência ser comprovada por estelas no próprio mosteiro (AGUIAR, 2008, p.31), seu papel de pai ou sistematizador das artes marciais em Shaolin não é ponto pacífico entre os historiadores (FAURE, 2010; HENNING, 2014; HOLOCOMBE, 1990).

⁷³ *Chan* é a transcrição chinesa do vocábulo indiano *dhyāna* (concentração). “O termo *dhyāna*, difícil de traduzir, designa no budismo canônico da Índia um conjunto de exercícios, devidamente definidos e graduados, que visam obter diversos estados de concentração e purificação mentais relacionados ao ioga”(CHENG, 2008, p.406).

Mosteiro seja contestada, a narrativa de vínculo com Bodhidharma traz, simbolicamente, a união entre exercícios corporais, atividades cotidianas e a prática meditativa.

Para o historiador Shahar (2011), quando as técnicas de circulação do Qi (*Chi Kung*) se desenvolveram em conjunto com as artes marciais, o fortalecimento do corpo se tornou, “ao mesmo tempo, uma técnica marcial e um ritual de invulnerabilidade” (2011, p.223), restaurando o treinamento monástico para alcançar a unidade ou o vazio primordial – terminologias taoistas que impregnaram o discurso das práticas militares dos monges budistas. Ou seja, o Mosteiro Shaolin passou por um sincretismo religioso e filosófico, combinando exercícios e princípios taoistas de manutenção energética com técnicas marciais e preceitos budistas, criando sistemas “de autocultivo físico e mental que possui aplicações que vão além das devotadas exclusivamente ao combate” (SHAHAR, 2011, p.269). A união entre práticas bélicas, meditativas e energéticas criou um grande método de cultivo que se ramificou e se desenvolveu de maneiras diferentes através dos diferentes corpos, tempos e espaços onde foi treinado.

Pelo viés político, ao concentrar as origens dos estilos marciais nos dois mosteiros, indiretamente eles se transformaram em berços da marcialidade chinesa e ocultaram outras possibilidades de origens das artes marciais. Através da documentação histórica levantada por Peter Lorge (2012) é possível visualizar a difusão das artes marciais por todas as camadas da sociedade chinesa, bem como o desenvolvimento de armas e técnicas marciais. Corroborando com esse panorama o contexto de violência generalizada em que a sociedade chinesa estava submetida até, pelo menos, o séc. XIX, momento em que a prática das artes marciais começou a ser reprimida pelo Estado⁷⁴ (FILIPIAK, 2010; PHILLIPS, 2016).

Politicamente, o destaque para esses dois mosteiros como os representantes da marcialidade chinesa corresponde, entre outros fatores, ao movimento de reinvenção da tradição produzido ao longo do séc. XX na China. De maneira semelhante à construção do imaginário ocidental sobre o cultivo marcial tradicional através do cinema, segundo Ben Judkins (2015), professor e co-editor do periódico *Martial Arts Studies* e editor do Blog *Kung*

⁷⁴ Dentro dessa onda de violência, Filipiak explica que as artes marciais, praticadas nas sociedades rurais, ao longo do tempo e de acordo com a necessidade, se organizaram em diferentes estruturas tais como: em organizações de moradores locais para defesa pessoal no campo contra ladrões e invasores (séc. XI); em organizações não governamentais para defesa do território (séc. XIII); no recrutamento e treinamento de mercenários e milicianos hábeis em combate para o exército (séc. XV); em clãs familiares, onde as técnicas marciais eram passadas de geração a geração (séc. XVII); e, em sociedades secretas na passagem da Dinastia Ming para a Dinastia Qing (séc. XVIII e XIX), momento de repressão das práticas marciais (FILIPIAK, 2010, p.23). Além de sua utilização em combates, as artes marciais no contexto rural e, com menos intensidade, no contexto urbano, ainda eram praticadas como entretenimento na forma de: demonstração pública de rotinas de treinamento; combate; teatro, dança e ópera.

*Fu Tea*⁷⁵, em 1982, os chineses redescobriram a tradição, censurada no período Maoista (1949-1976), através do filme Templo Shaolin⁷⁶, estrelado pelo reconhecido atleta de *Wushu* e ator Jet Li. “O primeiro filme de ação de Hong Kong, a ser produzido na China Continental desde 1949, literalmente chocou o público com as cenas de conflito e violência”(JUDKINS, 2015)⁷⁷. Isto significa que, quase uma década depois da divulgação do *Kung Fu* no ocidente, pelos filmes, entre outros, de Bruce Lee e pela série de David Carradine, a própria China começou a construir o imaginário do *Kung Fu* tradicional, que, nesta narrativa ficcional, unia violência e prática monástica.

Nesse processo, de acordo com o historiador brasileiro Otávio Aguiar (2009), até mesmo o Mosteiro Shaolin, saqueado e abandonado em termos orçamentários pelo Estado durante a Revolução Cultural, passa a ser reconstruído na década de 1980 como berço da marcialidade tradicional:

A reconstrução de Shaolin, a transformação de seus monges, em meados da década de 1980, em “ícones pop” e a padronização dos estilos são parte das recentes reconfigurações e adaptações resultantes da abertura de mercado pela qual vem passando a China Contemporânea. As artes marciais praticadas atualmente na encosta do monte Song fogem às de qualquer “velha tradição”, seguindo as orientações da “nova arte marcial chinesa” ditada por Beijing. Atualmente, o mosteiro dispõe de 180 “monges guerreiros” que fazem demonstrações do moderno *Wushu* na China, Europa e América do Norte. O Budismo, controlado pelo Estado, parece não encontrar guarida para qualquer relação séria com “espíritos guardiões guerreiros”(…). Os monges administradores, por sua vez, travam novas batalhas, como, por exemplo, a referente à exploração comercial da marca “Shaolin” por estrangeiros ou à inscrição do complexo religioso na lista de patrimônios da humanidade da Organização das Nações Unidas (AGUIAR, 2009, p.616-617).

Este retrato de Shaolin descrito por Aguiar demonstra que o processo de reinvenção da tradição atravessa, ao mesmo tempo, os estilos marciais tradicionais (em suas histórias e técnicas), bem como as diretrizes políticas de manutenção e conservação do Templo. Nesse contexto, o Templo parece existir condicionado à aliança com o poder vigente e à divulgação internacional de seu legado.

⁷⁵ O blog *Kung Fu Tea* é dedicado à divulgação de pesquisas acadêmicas em artes marciais na interface com diversas áreas do conhecimento. Acesso ao blog: <https://chinesemartialstudies.com/>

⁷⁶ Título original: *Shàolín sì* (1982). Dirigido por Chang Hsin Yen. Hong Kong, China.

⁷⁷ “The first Hong Kong action film to be produced on the mainland since 1949, the movie literally shocked audiences with its portrayals of conflict and violence” (JUDKINS, 2015).

2.3.2 O *Choy Lay Fut* como técnica de resistência

O arcabouço do cultivo em Shaolin agrega em si: 1) tecnicamente, a categoria dos estilos “externos”; 2) simbolicamente, Bodhidharma e a união entre práticas meditativas e práticas corporais; e 3) politicamente, a reinvenção da tradição chinesa. Tendo em mente esses aspectos, darei continuidade à narrativa de fundação do estilo, a fim investigar possíveis relações entre técnica marcial e projeto político.

De acordo com a narrativa oral, em 1813, aos sete anos de idade, o criador do estilo *Choy Lay Fut*, Chan Heung iniciou seu treinamento marcial com seu tio Chan Yuen Wu, com quem aprendeu técnicas derivadas do Templo Shaolin do Sul. Após notável desenvolvimento, Chan Heung conheceu Lay Yau San, praticante leigo⁷⁸ do Templo Shaolin de Fukien e discípulo do monge Ji Si (ou Geen Seen). Sob a tutela de Lay Yau San, Chan Heung estudou por cinco anos o estilo *Lee Gar*⁷⁹. Um dia Chan Heung e seu tutor foram conhecer o famoso monge Shaolin Choy Fook (monge da cabeça queimada), no monte Law Fou. A partir desse encontro, Chan Heung permaneceu como discípulo do monge e começou mais uma etapa de treinamento, que durou dez anos. Lá, ele aprendeu técnicas de combate *Choy Gar*⁸⁰, medicina e filosofia budista.

⁷⁸ Shahr aponta para a complexidade da comunidade em Shaolin. Em resumo, ela é dividida entre: 1) monges ordenados e residentes em Shaolin, os únicos que seguem rigorosamente os preceitos Budistas; 2) monges que se graduaram em artes marciais em Shaolin e abandonaram o Templo para abrir suas próprias “academias Shaolin”; 3) “monges performáticos”, artistas marciais que usam os trajes monásticos para apresentar shows locais para turistas; e 4) praticantes leigos, moradores da região que praticavam artes marciais no âmbito familiar e que treinaram em Shaolin (SHAHAR, 2011, p.60-61)

⁷⁹ “Além de ser um dos cinco maiores estilos do Sul, o *Lee Gar*, também chamado *Li Gar* ou *Punho da Família Li*, é também um dos cinco originários dos Templos Shaolin do Sul. (...) O *Lee Gar* é um sistema de médio alcance com muitas técnicas de punho, em especial as estocadas de pantera e ‘pancadas’ de palma. O foco está na precisão, agressividade e agilidade dos golpes – o estilo é considerado muito parecido como *Hung Gar*. Utilizando punhos dos cinco animais, o estilo usa com mais frequência o punho da pantera e a garra de tigre (*Fu Jau*). É também conhecido como uma técnica que costuma exigir que o praticante vá além dos limites normais de seu corpo e exige uma base sólida e muito equilíbrio. Com uma mescla da estabilidade e potência dos punhos do Sul com a velocidade do Norte, o sistema privilegia habilidades explosivas e rápidas de pernas e chutes, pequenos saltos, inclinações e torções do tronco, grande mobilidade no footwork, golpes com cotovelos, agarramentos e trabalho conjunto de quadris e pernas. Uma das formas do sistema é o *Ng Ying Kuen* (*Punho dos Cinco Animais*) – mas não há como saber se é semelhante à forma atualizada praticada no *Choy Lay Fut*” (CALAZANS, 2015a).

⁸⁰ “*Choy Gar* deriva da transmissão das técnicas desenvolvidas antes da destruição do Templo Shaolin pelos manchus no século XVII. O Boxe (ou Punho) da Família Choy (também grafado *Choi Ka* ou *Caijia Quan*) é – como dito acima – um dos cinco famosos sistemas familiares do Sul da China, conhecidos como ‘*Nam Pai Chuan Shu*’. (...) O *Choy Gar* é baseado em técnicas de curto e médio alcance que minimizam o espaço de movimentação do adversário e facilitam a defesa. A agilidade dos ataques de punho e do footwork, para facilitar a evasão, é outro traço forte, bem como as posturas baixas. Essas características tornavam o estilo muito eficiente em combates realizados em ruas movimentadas e becos. Os fundamentos do sistema derivam de seus animais: os ataques rítmicos de punho e as torções de tronco lembram os rápidos botes da serpente; as posturas baixas e o trabalho de pernas ágil remetem ao rato. (...) O estilo dá muita ênfase ao fortalecimento das pernas. Elas são a fundação da técnica e por isso as variações da postura do cavalo (*Ma*) são muito utilizadas; elas eram a base também para o desenvolvimento da força interior e do treinamento mental – tão necessário em um período

Ao retornar à sua aldeia, em King Mui, Chan Heung, antes de abrir uma academia de artes marciais, abriu uma clínica para cuidar dos doentes e ajudar os mais pobres. E, mais tarde, depois de revisar e aprimorar o estilo, em 1836, abriu a escola *Hung Sing Kwoon* para ensinar o estilo que ele criou a partir de seus conhecimentos amalgamados, o *Choy Lay Fut*. Nessa ocasião Chan Heung formou seus primeiros dezoito discípulos, e Jeung Heung Sing, conhecido como Jeung Yim, estava entre eles.

Desta maneira, o estilo fundado por Chan Heung, em 1836, era a reunião do que ele havia aprendido com seus três mestres: o monge Choy Fook, o artista marcial Lay Yau San e seu tio Chan Wu. Ao invés de nomear o estilo com o nome da família e de seu tio, ele preferiu fazer uma homenagem aos mestres: *Choy*, em homenagem ao monge; *Lay*, em homenagem a Lay Yau San; e *Fut*, que significa Buda, homenageando a origem budista dos estilos de seus três mestres.

Pouco depois de estabelecer sua escola, em 1839 eclodiram as Guerras do Ópio⁸¹ (1839-1842 e 1856-1860), tendo a província de Cantão como palco principal de batalha. Com a derrota chinesa para a Grã-Bretanha na primeira Guerra do Ópio, cresceu o sentimento nacionalista chinês contra o governo manchu, a Dinastia Qing⁸² (1644-1911). Devido ao descontentamento com o governo vigente, associado ao aumento de impostos e da corrupção (AGUIAR, 2008), se estabeleceram sociedades secretas para derrubar o governo manchu e reestabelecer o governo anterior, a Dinastia Ming (1368-1644). Na província de Cantão se formou a sociedade secreta Céu e Terra, tendo lutadores de *Choy Lay Fut* como seus adeptos.

de convulsão social. As técnicas de perna do estilo são curtas e rápidas e aplicadas muitas vezes como habilidades defensivas. Há uma predileção por chutes em diagonal (CALAZANS, 2015b).

⁸¹ Ocorreram duas Guerras do Ópio: a primeira no período 1839-1842 e a segunda no período 1856-1860. Foram guerras entre a China e a Grã-Bretanha. A primeira guerra do ópio foi iniciada pela Grã-Bretanha usando como motivo o combate feito pelo imperador chinês ao contrabando de ópio com a prisão, expulsão dos traficantes e apreensão do ópio contrabandeado. O contrabando de ópio era praticado principalmente pelos comerciantes ingleses situados em Cantão. Com a vitória da Inglaterra a China foi forçada a assinar o Tratado de Nanquim em 1842 pelo qual foi humilantemente submetida a franquear ao comércio com a Inglaterra cinco portos e a extinguir a sua firma comercial encarregada de efetuar o comércio com os empresários ocidentais e pagar uma indenização de guerra e entregar ao domínio inglês a ilha de Hong-Kong, além de permitir que em cada um dos cinco portos permanecesse fundeado um navio de guerra inglês. A segunda guerra do ópio teve como motivo o fato de oficiais chineses terem revistado um navio de bandeira inglesa. Nesta segunda campanha a Grã-Bretanha teve como aliada a França. Com a derrota da China foi imposto o Tratado de Tianjin que obrigou a China a abrir mais 11 portos ao comércio com as potências ocidentais, a garantir liberdade de movimentação aos mercadores europeus e aos missionários cristãos. Fonte: https://www.marxists.org/portugues/dicionario/verbetes/g/guerra_opio.htm.

Acesso em 23/01/2017.

⁸² A dinastia Qing foi formada pela minoritária etnia manchu, povo nômade originário da região leste da Ásia, que atualmente inclui o extremo nordeste da China também chamada *Manchúria Interior* e uma parte da Sibéria. Segundo Aguiar: “A invasão manchu sobre os territórios do sul da China, em 1644, representou um momento traumático para a civilização chinesa que se desenvolvera grandemente em suas técnicas de marcialidade durante a dinastia Ming. A transição da dinastia Ming para a Qing, a última dinastia imperial, marcou o início de uma era de perseguição aos oficiais do antigo exército Ming, alguns deles refugiados no mosteiro Shaolin (...)” (AGUIAR, 2008, p.47).

Nesta ocasião, Chan Heung viajou pelas províncias do sul da China para fundar escolas de *Choy Lay Fut* e ajudar as rebeliões locais. Entre 1841 e 1842, ele desenvolveu a emissão de sons, conhecidos como *kiai*, que caracterizam o estilo. Os *kiai* dentro do *Choy Lay Fut* formam um sistema de emissões sonoras vocais específicas realizadas em conjunto com os golpes de ataque e defesa. Inicialmente, Chan Heung os criou para que os lutadores do mesmo clã pudessem se reconhecer auditivamente e se auxiliarem durante os combates. De maneira semelhante, com outros sons, os *kiai* são encontrados também em outras artes marciais, inclusive, japonesas, a exemplo do *Karatê*.

No intervalo entre as Guerras do Ópio, em 1843, Chan Heung enviou seu discípulo Jeung Yim para encontrar e treinar o estilo das Palmas de Buda (*Fut Gar*⁸³) com o monge Ching Chuo, conhecido como monge Grama Verde. Com sucesso, depois de cinco anos de treinamento, Jeung Yim retornou e compartilhou seus conhecimentos com Chan Heung, finalizando a codificação do estilo *Choy Lay Fut*, em 1848.

Segundo o documentário *Asi es China*⁸⁴, o *Choy Lay Fut* foi o principal estilo utilizado em combate pelos rebeldes do Reino Celestial Taiping⁸⁵ (1851-1864) contra os soldados Qing. Com a derrota da rebelião, os lutadores de *Choy Lay Fut* fugiram para o exílio. Chan Heung foi para Nanyang, Singapura. Lá, Chan Heung ensinou *Choy Lay Fut* para seus compatriotas, que encontraram no *Kung Fu* um espaço de (re)existência dentro da nova cultura. Mestre Serra acrescenta que, em 1867, Jeung Yim, discípulo de Chan Heung viajou para Foshan para abrir sua escola, a *Hung Sing Association*. Em 1873, Chan Heung retornou

⁸³ Das três fontes do *Choy Lay Fut*, o *Fut Gar* é a mais difícil de ser descrita com objetividade. Não pela ausência de referências, mas pela impossibilidade de saber, diante de tantas e tão variadas interpretações e versões sobre seu surgimento, qual a ‘essência’ real da transmissão feita pelo monge ‘Grama Verde’ a Chan Heung. *Fut Gar*, ou Estilo da Família do Buda, (Ga ou Gar em cantonês significa família), é a expressão utilizada para se referir a técnicas derivadas das Dezoito Mãos de Lohan, ou Shaolin Lohan Kung Fu. As ‘Palmas de Buda’ só ganharam o nome de *Fut Gar* após a migração de monges e praticantes para as regiões de Guangdong, Sichuan e Fujian, no Sul. A maior parte dos estudiosos concorda que as técnicas descendem de um antigo sistema do Shaolin do Norte, levado para o Sul por Geen Seen e que teria, inclusive, sido ensinado também a Choy Fook, o mestre de Choy Gar de Chan Heung. (...) É consenso que o estilo do Punho ou Palma Budista deriva fortemente de técnicas do Norte, tanto de mão como de chutes. É um sistema que se destaca por sua sofisticação: inclui habilidades diversas como autodefesa, defesa contra armas, uma ampla gama de chutes, Chi Kung, armas, combate livre, técnicas de evasão, formas tradicionais, exercícios voltados para a saúde, filosofia, meditação, desenvolvimento da força interior e disciplina. As habilidades do sistema foram de extrema importância para os praticantes de *Choy Lay Fut* que, como rebeldes, lutaram contra o regime tirânico dos manchus (CALAZANS, 2015c).

⁸⁴ Título: *Asi es China, la leyenda del circulo de artes marciales: Choy Li Fut* (2009). Produzido e exibido por CCTV Español. Disponível em: <https://youtu.be/KQKceWEqTgY>.

⁸⁵ “A revolta antidinástica de Taiping, que espalhou sangue por todo território do Império os anos de 1851 e 1864, partia do sentimento popular de revolta contra a associação entre os Manchus e as potências da Europa Ocidental. Ensaando a formação de um corpo de ideias caro aos pensadores chineses do séc. VV, os Taipings execravam a exploração dos camponeses pelos grandes proprietários de terra e pregavam uma reforma agrária radical. Seus comandantes controlavam todo o vale do Rio Amarelo (Yang-Tsé) e chegaram a estabelecer uma dinastia paralela e desafiante em Nanquim, mas foram massacrados pelas forças oficiais sem piedade” (AGUIAR, 2008, p.48).

ao seu vilarejo natal com discípulos treinados no exílio. No dia 20 de agosto de 1875, o fundador do *Choy Lay Fut* morreu aos 69 anos de idade.

Segundo Ben Judkins (2013a, 2013b), durante a década de 1920, o *Choy Lay Fut* era o estilo mais praticado em Foshan, graças à *Hung Sing Association*. Em contraposição aos valores “modernos” da República da China, a *Hung Sing Association* foi responsável por abrigar muitos migrantes rurais que tentavam uma nova vida na cidade.

Além do treinamento marcial e da recreação física, os trabalhadores encontraram [na *Hung Sing Association*] uma instituição voluntária que os proporcionava uma rede de aprendizado para novas oportunidades de trabalho e, até mesmo, para pressionar as autoridades sobre suas demandas (JUDKINS, 2013b)⁸⁶.

Dessa maneira, ela era promovida, ao mesmo tempo em que promovia, os valores rurais, considerados supersticiosos e ultrapassados pelo “moderno” pensamento chinês da República da China. Contudo, em 1927, ela foi suprimida nas campanhas anti-governamentais do Partido Nacionalista (JUDKINS, 2013a).

Dentro desse breve panorama historico-político, observo que, politicamente, a técnica do *Choy Lay Fut* foi investida de discursos de resistência⁸⁷ à “modernidade”. Seus valores associados ao Budismo, imprimiram na técnica a noção de cultivo medicinal (manipulação do *Qi*), marcial (estilo “externo”) e religioso (preceitos Budistas e prática meditativa). Ao se manter como uma escola direcionada aos trabalhadores rurais que migravam para o contexto urbano à procura de melhores condições de vida, o estilo *Choy Lay Fu* incorporou os conhecimentos “supersticiosos” das camadas economicamente desprivilegiadas da sociedade chinesa rural. Judkins descreve que os valores da instituição eram centrados em “uma lista de membros fechada, na dependência de formas culturais tradicionais, e no uso de práticas físicas e espirituais esotéricas”⁸⁸ (2013b). Isto é, a *Hung Sing Association* se afirmava como a resistência de um clã familiar que compartilhava de um conjunto de práticas e crenças comuns.

A contextualização política da narrativa de fundação do estilo demonstra que o método de cultivo do *Choy Lay Fut* agrega em suas técnicas e discursos a eficácia direta em combate, o senso de comunidade e família, um conjunto de crenças espirituais e a resistência ao

⁸⁶ Beyond martial training and physical recreation workers found that they now had a voluntary institution that allowed them to network, learn about new employment opportunities and even organize to press their demands (JUDKINS, 2013b, s/p.).

⁸⁷ Discursos de resistência à modernidade fazem parte de outros estilos tradicionais, a exemplo do Wing Chun descrito por (MIRANDA, 2003, p.198-199).

⁸⁸ a closed and exclusive membership list, reliance on traditional cultural forms, use of esoteric physical and spiritual practices (JUDKINS, 2013a).

abafamento de seus valores. Do ano de 1836 na China para o Brasil de 1992, ano em que o *Choy Lay Fut* começou a ser implantado no país, a técnica e suas histórias foram marcadas por encontros e rupturas e se reinventaram na materialidade dos corpos de diversos mestres chineses e não chineses que passaram por outros países e culturas.

Dessas rupturas, surgiram especificidades e tentativas de continuidade da tradição chinesa experimentada pelos corpos brasileiros em solo brasileiro. A fim de investigar aproximações, reinvenções e deslocamentos dos discursos políticos da tradição chinesa inseridos no meu treinamento de *Choy Lay Fut*, passo para a visualização microscópica do núcleo político-pedagógico do *Choy Lay Fut* praticado e discutido na *International Traditional Kung Fu Association* (ITKFA), liderada pelo Mestre Daniel Tomizaki e Mestre Marco Serra, desde 2009.

2.4 O CULTIVO DA TRADIÇÃO NO *CHOY LAY FUT* PRATICADO NA ITKFA

Em outubro de 2007, me matriculei no Centro de Treinamento de Kung Fu Shaolin⁸⁹, um pequeno e estreito prédio amarelo de três andares com a fachada de vidro, no bairro de classe média, Pompéia, em São Paulo, sob a liderança do Mestre Alexandre Mazzoni, e associado à *International Traditional Kung Fu Association* (ITKFA).

Devido à expansão do *Kung Fu* no Brasil⁹⁰ e na tentativa de harmonização entre as artes marciais e o modelo esportivo é comum que escolas e academias de diferentes estilos de *Kung Fu* se organizem em associações independentes (nacionais ou internacionais) ou confederações ou federações municipais, estaduais e federais. Essas instituições têm, cada uma a sua maneira, a responsabilidade de: definir parâmetros sobre a arte marcial chinesa em suas diversidades tradicionais, modernas, internas ou externas; organizar eventos ou campeonatos; divulgar a arte marcial chinesa; formar profissionais; e, trocar experiências administrativas, políticas e pedagógicas⁹¹.

A ITKFA é uma instituição internacional e independente, e sua missão principal é preservar o *Kung Fu* tradicional. No momento, são quinze as escolas associadas entre Brasil e

⁸⁹ O Centro de Kung Fu Shaolin foi fundado em 19 de novembro de 1998 e está sob a responsabilidade do Mestre Alexandre Mazzoni. O Centro de Treinamento é uma das escolas associadas à *International Traditional Kung Fu Association* (ITKFA) e fica localizada na Av. Pompéia, 1747, em São Paulo, SP. Mais informações sobre a escola, acessar:

<http://www.centrodetreinamentokungfu.com.br/>. Acesso em: 12/08/2016.

⁹⁰ Sobre o desenvolvimento do kung fu no Brasil ver (APOLLONI, 2004; MARTA, 2009; TRALCI FILHO, 2014).

⁹¹ Para ver um panorama do desenvolvimento da federação brasileira, consultar (TRALCI FILHO, 2014, p.70-73)

Estados Unidos da América. Todas ensinam o estilo *Choy Lay Fut*, seguem a mesma árvore genealógica, possuem a mesma rotina de treinamento, seguem a mesma nomenclatura de golpes e compartilham dos mesmos ideais filosóficos, embora tenham autonomia sobre questões administrativas, financeiras e organização interna de horários e didática. A cada dois anos, os(as) líderes das escolas se reúnem em um congresso profissional que visa a troca de experiências e o aperfeiçoamento das ferramentas para recriar o *Kung Fu* como uma unidade institucional. Nesse sentido, os discursos orais e escritos produzidos pelos membros dessa instituição constroem aproximações, distanciamentos e reinvenções do projeto de tradição desenhado pela narrativa de fundação do estilo. Amparada por esses materiais, analiso as diretrizes da tradição que estão corporalizados no meu próprio treinamento capazes de me transformar diante dos fenômenos da realidade.

Para o diretor brasileiro da ITKFA, Mestre Marco Serra, a arte marcial chinesa tradicional tem como único objetivo o desenvolvimento do ser humano em suas dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais. Embora o Mestre não faça alusão direta aos preceitos Budistas, o *Kung Fu* seria uma ferramenta que inclui os treinamentos marciais, práticas meditativas, *Chi Kung*, estudos filosóficos e de medicina chinesa. À princípio a concepção tradicional do Mestre se mostra alinhada às dimensões associadas ao Mosteiro Shaolin e à narrativa de fundação do estilo. No entanto, é evidente que as formas de treinar todas as dimensões desse método de cultivo se transformou, quando comparado com o treinamento monástico da China Rural, anterior ao séc. XIX.

O próprio estilo não é puro nem original. Isso pode ser verificado dentro da narrativa de fundação do estilo. Quando Chan Heung formou seus primeiros discípulos, em 1838, o sistema não estava completo. Apenas em 1848, foram incorporadas as técnicas aprendidas do Monge Grama Verde. Ou seja, cada um desses discípulos disseminou e começou uma linhagem com a técnica desenvolvida e aprendida até então. Devido ao seu direcionamento para o combate (utilizado em rebeliões recentes na história chinesa), o estilo é simples e direto.

Na época de Chan Heung, o estilo tinha apenas dois *kati* fundamentais. Os *kati* são sequências de técnicas de ataque e defesa encadeadas como uma coreografia para o estudo da luta. Hoje é possível encontrar mais de cem *kati* nas diferentes linhagens do estilo. Outros fatores também contribuem para transformações na técnica, tais como, as diferentes interpretações técnicas sobre o mesmo golpe, as diferentes composições corporais e as qualidades de movimento dos diferentes Mestres e o aprofundamento na cultura chinesa, para citar alguns fatores mais evidentes. Como exemplo, na evolução do estilo no Brasil, o *Choy*

Lay Fut se ramificou em duas grandes famílias, com distintas interpretações técnicas e formas de organizar o processo de ensino-aprendizagem.

Outro aspecto que pontua a reinvenção da tradição na ITKFA é sua localização urbana. Todas as escolas associadas estão em centros urbanos. Longe da necessidade de vincular suas identidades com os valores rurais supersticiosos chineses, na ITKFA, esses valores se transformaram em guias para o autodesenvolvimento ou para o autoconhecimento ligados à natureza. Aliados ao conhecimento científico, o método de cultivo praticado na ITKFA é pedagogicamente aplicado através da “ciência marcial”, nomeada por *Wu Tao*. Na definição da instituição, o *Wu Tao* ou a “ciência marcial” é uma proposta pedagógica que pretende “resgatar o formato original do *Kung Fu*, como um método de auto-cultivo através da ciência marcial”⁹². Essa ciência, de acordo com as diretrizes da instituição, é baseada na compreensão de aspectos da filosofia taoista e dos preceitos budistas. O roteiro de aplicação do *Wu Tao* está alicerçado no desenvolvimento de quatro pilares: físico, mental, emocional e espiritual. Os detalhes de cada pilar e suas formas de aplicação dentro do sistema de treinamento serão discutidos nos próximos Capítulos.

Por experiência própria, apesar do curto período de tempo em que o aluno ou a aluna passa dentro da escola, a forma de ensino-aprendizagem, a hierarquia, os rituais, as técnicas marciais, as práticas de *Chi Kung*, os momentos de meditação, os combates e a convivência dentro do ambiente da academia foram capazes de transformar gradativamente a minha forma de perceber, sentir e agir. É um sentimento de fortalecimento interno, diria *Sifu* Márcia Serra (Apêndice B). Ou, pela leitura somática do conceito de cultivo, a própria técnica, o próprio ato de treinar os *kati* ou de se comportar de determinadas maneiras modificam celularmente padrões de percepção, de emoção e de ação. Na minha trajetória pessoal, além da própria técnica, três fatores foram essenciais para o início desse processo de corporalização: a continuidade (treino desde 2007), o estudo teórico (realizado principalmente para essa tese) e a proposta de cotidianidade da prática, a qual, para mim, é uma das chaves para transformar o ponto de vista sobre o treinamento marcial e cênico em modo de existência.

⁹² Essa definição e o processo de aplicação dessa proposta estão registrados no livreto *Wu Tao*, redigido pelo *Sifu* Raul Marcelo em colaboração com os diretores e a diretora da ITKFA. Esse livreto foi distribuído para os líderes das escolas e discutido na ocasião do III Congresso Profissional da ITKFA em maio de 2016, em São Paulo, SP.

2.4.1 A continuidade do *Choy Lay Fut* como modo de existência

A tensão entre o discurso tradicional e o moderno desenvolvida nesse Capítulo evidencia que a tradição não é um sistema fechado, único e verdadeiro. Pelo contrário, os discursos sobre a tradição se cruzam, trocam informações ao longo dos acontecimentos no tempo e espaço, transformando-se. Dentro dos limites permeáveis da tradição, as técnicas corporalizadoras continuam vivas de geração em geração, transformando os métodos de cultivo conforme a materialidade dos corpos, dos tempos, dos espaços, e das políticas em que são treinados.

Se na China rural as ondas de violência eram generalizadas, a prática da arte marcial perpassou todas as camadas sociais chinesas e fez parte de seus cotidianos, seja como forma de defesa pessoal, de defesa do território, de linguagem teatral, de defesa da companhia de teatro, de comprometimento religioso, de novelas literárias ou de ascese. No caso da narrativa de fundação do *Choy Lay Fut*, Chan Heung iniciou seu treinamento em *Kung Fu* aos sete anos de idade para ajudar na proteção de seus vizinhos contra a violência local. Ao retornar ao seu vilarejo após treinar *Kung Fu*, medicina e preceitos Budistas com o monge Choy Fook, Chan Heung fundou primeiramente uma clínica, continuando seu compromisso com a comunidade. Depois de organizar seu conhecimento no sistema de luta *Choy Lay Fut*, ele fundou a primeira escola. Devido aos acontecimentos políticos, Chan Heung e seus discípulos participaram de movimentos de resistência ao governo, ensinando o *Choy Lay Fut* à população. Os *kati* com mãos livres ou com armas foram testadas em combate. No exílio, o *Choy Lay Fut* contribuiu para a criação de um espaço de (re)existência da identidade chinesa dentro de novas culturas.

Contemporaneamente, tanto o discurso tradicional quanto o moderno constroem camadas de identidade na nação chinesa dentro e fora da própria China: seja pela reinvenção da tradição monástica nos diferentes contextos urbanos das academias de *Kung Fu* espalhadas pelo mundo, seja por filmes e séries veiculados por grandes canais de comunicação, seja pela turnê internacional da Ópera de Pequim⁹³ (declarada pela Unesco como Patrimônio Cultural Intangível da Humanidade), seja pela demonstração nas Olimpíadas de Pequim, pela profusão das Universidades de Artes Marciais em território chinês, pela realização de campeonatos de arte marcial em diferentes cidades no mundo, pela facilidade de assistir vídeos online, ou ainda pela marca “Shaolin” difundida no mundo globalizado.

⁹³ A Companhia de Teatro Jingju visitou o Brasil entre os dias 18 e 20 de setembro de 2013 e apresentou os espetáculos: A Serpente Branca, A Bolsa do Unicórnio, Ópera de Pequim Gala e Baderna no Paraíso Celestial. Fonte: <http://www1.folha.uol.com.br/folhinha/2013/10/1358294-opera-de-pequim-patrimonio-da-humanidade-e-apresentada-em-sp-veja-fotos.shtml>. Acesso em 24/01/2017.

Da macro perspectiva sobre as artes marciais à micro visualização da narrativa de um estilo, atesta-se que as artes marciais chinesas fazem parte do cotidiano da cultura chinesa, transformando-se, moldando-se e/ou resistindo às mudanças políticas e sociais. Por esse motivo, em contraste com o deslocamento “extracotidiano” inicialmente desenvolvido, na área de treinamento em atuação, pelo diretor Barba, proponho a reorganização, não da arte marcial, mas do treinamento em atuação em direção ao cotidiano, consequentemente em direção ao modo de existência proposto pelo método de cultivo marcial.

Sem perder de vista o objetivo de investigar o pensamento celular da técnica, abordarei, nos próximos Capítulos, as maneiras pelas quais a existência cotidiana é engendrada dentro do sistema do *Choy Lay Fut*. Isto é, explorarei os caminhos pelo quais a estrutura de ensino-aprendizagem, a hierarquia, a linhagem, os *kati* e o combate concebem o sujeito e suas possibilidades de transformação nas ações cotidianas. Através do mergulho na dimensão celular do método de cultivo, me proponho a esmiuçar o que é corporalizado na técnica do *Choy Lay Fut*, que conduz o sujeito ao florescimento do estado/sensação de unidade do corpo-mente.

CONVITE

O PREPARO DO CHÁ

Antes de prosseguirmos com a leitura das discussões, proponho uma pausa, um silêncio, um momento de distanciamento intelectual e de aproximação ritual. Convido o leitor ou a leitora para preparar e tomar um chá verde. O chá verde (*Camellia Sinensis*) é uma bebida tradicionalmente consumida na China. Existem dezenas ou centenas de tipos de chá, dependendo do local da colheita ou do tipo da folha. Sua cor característica depois de preparado é amarelo-dourado, podendo ser verde em algumas variedades. Prefira comprar o chá em ervas soltas. Mas, se não encontrar, consuma em saquinhos, porém dê preferência a marcas chinesas ou japonesas. No geral uma colher de chá da erva é suficiente para uma xícara. Caso, não possa preparar um chá, nesse momento, proponho que experimente esse exercício com um copo de água ou qualquer bebida de sua preferência.

Na China, bem como no Japão, existem diversas cerimônias relacionadas ao chá, nas quais, além da escolha da louça, da água, do ambiente e da erva, há o cuidado para com a atitude mental refletida no gesto. As maneiras de se preparar o chá variam pelo tempo, pelo gosto e pela qualidade da erva. Sem nos atermos às formas ordenadas e codificadas de uma Cerimônia do Chá Tradicional, meu convite repousa na vigília sobre a mente, os sentidos e os gestos. O espírito da Cerimônia do Chá chinesa é descrito como “*hé, jing, ji, qing*”, o que se traduz por “paz, respeito, harmonia, pureza”.

Comece por separar e organizar todos os utensílios que precisará para preparar o chá: xícara, recipiente para ferver água, bule, água e folhas de chá. Você também pode utilizar saquinho de chá e despejar a água diretamente na xícara. Fica a sua escolha. O importante é prestar atenção à organização desses elementos no espaço. Desde o seu deslocamento até eles à disposição deles sobre a mesa. *Hé* (paz). Torne o ambiente pacífico, bem como a sua mente clara e organizada. Convide a sua mente, seus gestos e seus sentidos para apreciar todas as características do chá, seu aroma, sua cor e seu gosto.

Coloque a água no recipiente que irá ao fogo. Caso vá utilizar folhas soltas de chá, coloque o dobro da medida de água. Olhe profundamente a água como se visse a sua maravilhosa natureza. De onde ela vem? Do interior da terra, das águas das chuvas... A água limpa e potável está sempre disponível a você? *Jing* (respeito). Aproveite esse momento para valorizar e se tornar consciente da água que chega até você, bem como da eletricidade, do gás, das pessoas que tornam isso possível e das pessoas que caminham quilômetros para ter

acesso à água. Seus gestos devem refletir sua atitude mental de respeito e honestidade para com o outro.

Coloque a água para esquentar. Mas, não a deixe ferver. Desligue o fogo quando as bolinhas de fervura começarem aparecer no fundo do recipiente. Enquanto aguarda a água quente, coloque as folhas de chá no bule ou o saquinho de chá na xícara. Mais uma vez, olhe a natureza maravilhosa de todas as coisas. Olhe profundamente as folhas de chá para ver as colinas de plantas de chá nas montanhas da China, os trabalhadores que as plantaram, colheram e secaram, a nutrição que elas receberam do sol, da chuva e da terra desde que eram sementes.

Verta a água quente na xícara com o saquinho de chá. E aguarde entre dois e três minutos. Ou, verta a metade da água no bule. Essa primeira água abre as folhas e as purifica. Descarte-a. Depois disso, verta a metade restante e aguarde entre dois e três minutos. Após esse tempo, retire o saquinho ou sirva o chá. *Ji* (harmonia). Harmonize seus gestos e seus modos, espírito e coração. Ao beber o chá, prove o prazer de viver e treine o coração para ser generoso.

Qing (pureza). Antes de tomar o primeiro gole, veja a cor e sinta o aroma do chá. No primeiro gole sinta a cor e o aroma com a boca. No segundo gole, aprofunde-se no sabor do chá. E, no terceiro abra-se para a combinação entre conhecido e desconhecido. Ilumine a capacidade da sua consciência.

As folhas de chá podem ser reutilizadas de três a cinco vezes, dependendo da qualidade da erva.

Bom chá!

CAPÍTULO 3

O CULTIVO DA ÉTICA MARCIAL: RITUALIDADES, VIRTUDES e *WUDE*

*“Quando sua mente estiver equilibrada,
qual a necessidade de trabalhar pela
moralidade?”*

*Quando seu comportamento for correto,
de que lhe servirá a meditação?”*

*Quando você compreender a misericórdia,
naturalmente cuidará dos pais.*

*Quando você compreender a conduta fiel,
toda a sociedade estará em ordem.”*

*(do Sutra Plataforma do Sexto Patriarca apud
YÜN, 2001, p.82)*

No Capítulo anterior exemplifiquei o imaginário construído sobre as artes marciais através das personagens de Bruce Lee e David Carradine. Além de terem suas vidas transformadas pela passagem e treinamento em Shaolin, ambas as personagens são fortemente caracterizadas pelas suas ações e mentes virtuosas. Identifico que um dos aspectos de correspondência entre ficção e realidade é a transformação do espírito e da personalidade daquele(a) que passa por um treinamento marcial. No conceito de cultivo desenvolvido por Yuasa está intrínseca a transformação do espírito e da personalidade da(o) praticante. Nesse Capítulo, proponho a visualização microscópica da relação entre virtude e treinamento no método de cultivo do *Choy Lay Fut* para verificar as camadas da transformação que a técnica propõe para meu espírito e para minha personalidade.

Parto das pesquisas históricas de Sterckx (2012) e Lorge (2012) para contextualizar o papel do treinamento marcial na construção da virtude no(a) praticante e argumentar que o engendramento do corpo dentro da disciplina marcial é o meio pelo qual se treina a mente virtuosa. E, demonstro que no *Choy Lay Fut* esse treinamento é realizado por meio da execução de rituais.

Na área de treinamento em atuação, Miranda (2003) argumenta que alguns aspectos do engendramento do corpo das artes marciais, inseridas em determinados treinamentos de atrizes e atores ocidentais, contribuíram para a “docilização” dos corpos artísticos em treinamento teatral. Em contraponto, ofereço a perspectiva da própria rotina de treinamento do *Choy Lay Fut* para pensar as camadas microscópicas dos rituais contidas na vestimenta, no sistema de faixas, na hierarquia e na linhagem. Argumento que as ritualidades engendram o corpo para treinar a organização e a clareza mental propícias à corporalização das virtudes.

Psicologicamente, Lakes e Hoyt (2004) argumentam que o ensino da arte marcial possui elementos autorregulatórios que aumentam a percepção e o controle sobre o comportamento. O filósofo Roberts-Thomson (2014) amplia a ideia de autorregulação marcial para o conceito de virtude dependente de esforço e treinamento contínuo do indivíduo que deseja se tornar virtuoso. Por meio dessas abordagens, penso o treinamento da virtude no *Choy Lay Fut* como uma forma de treinamento do corpo-mente.

Em seguida, aprofundo a relação entre artista marcial e código de conduta marcial, o *Wude*, o qual rege a conduta da personalidade dos(as) praticantes em grande parte das escolas e academias de artes marciais chinesas tradicionais. Identifico o *Wude* como um guia para a(o) artista marcial atravessar atentamente o cotidiano. Por fim, articulo o estudo da genealogia da virtude do filósofo chinês Huaiyu Wang (2015) para pensar a maneira pela qual o *Wude* é capaz de transformar o espírito.

3.1 CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA DO PAPEL DAS ARTES MARCIAIS NA TRANSFORMAÇÃO DA PERSONALIDADE

O melhoramento da personalidade através do treinamento marcial não escreve apenas histórias para as personagens cinematográficas e literárias, ele remonta às práticas de cultivo das escolas filosóficas chinesas desde os Reinos Combatentes (403 - 256 a.C.). O período dos Reinos Combatentes foi o período de decadência da Dinastia Zhou (séc. XI – 256 a.C.), a qual antecedeu à unificação da China pelo legendário Imperador Qin, conhecido como o Primeiro Imperador ou Imperador Amarelo (221 – 207 a.C.). Nessa Era, marcada por intensas ondas de violência, foram elaboradas as noções fundamentais de *Tao*, *Qi* e *Yin/Yang* e de estratégias militares.

Mergulhadas no contexto de violência, as escolas filosóficas dos Reinos Combatentes, integraram as práticas marciais ou de combate em seus discursos e práticas de cultivo. A princípio, poderia parecer paradoxal a ideia de construir o caráter vistuoso por práticas de violência. Mas, de acordo com a contextualização oferecida por Lorge (2012), seria por causa da própria violência e da necessidade de controlá-la, que as artes marciais chinesas foram, ao longo de sua história, adquirindo fundos de condutas morais.

De acordo com o pesquisador e referência em cultura chinesa da *University of Cambridge*, Roel Sterckx (2012), filósofos confucionistas⁹⁴ condenavam a caça e os esportes praticados por prazer, espetáculo ou entretenimento. Para eles, essas práticas, em suas maiorias vinculadas a apostas, levavam à corrupção pessoal e social. “As únicas exceções eram exercícios que corporalizavam valores militares ou jogos regidos como forma de treinamento militar, tais como hipismo, condução de bigas e arquearia” (STERCKX, 2012, p.1). Vale a pena ressaltar que, na moral confuciana, a arquearia e a condução da biga faziam parte das “seis artes” do cultivo do jovem aristocrata, em conjunto com a educação ritual, a música, a matemática e a escrita (LORGE, 2012, p.31).

Segundo Cheng (2008), no método de cultivo das escolas confucianas, o “homem de bem” reuniria ritualmente princípios religiosos e éticos para governar harmoniosamente por meio da virtude. Caberia ao ser humano aprender a exercer ritualmente uma função para viver em relação aos outros seres humanos e em relação àquilo que o ultrapassa, que não está sob o seu domínio e que é da ordem do Céu.

⁹⁴ “Mais que um homem ou um pensador, e até mais que uma escola de pensamento, Confúcio [551-479 a.C.] representa um verdadeiro fenômeno cultural que se confunde com o destino de toda a civilização chinesa. Este fenômeno surgido no séc. V a.C., manteve-se durante 2.500 anos e perdura ainda hoje, após passar por várias transformações e sobreviver a muitas vicissitudes” (CHENG, 2008, p.64).

Do ponto de vista da escola taoista⁹⁵, a marcialidade era considerada uma forma de cultivo da personalidade quando enfatizava a integração energética ou o fluxo de *Qi* entre ser humano e natureza, conforme se pode observar nesse texto sobre o processo de adestramento de um galo para o combate:

Mestre Recordo Reductio estava criando um galo de briga para o rei. Depois de dez dias, ele foi questionado, ‘O galo está pronto para a luta? Ainda não, ele está apenas na fase de ser, em vão, arrogante e orgulhoso de seu próprio vigor’. Após dez dias, ele foi questionado novamente, e disse: ‘Ainda não, ele ainda responde aos ecos e sombras’. Depois de dez dias, ele foi perguntado de novo, e disse: ‘Ainda não; seu olhar é muito denso e está cheio de energia’. Depois dez dias, ele foi questionado novamente, e disse: ‘Quase. Embora outro galo possa cantar, isso não o afeta. Quando você o olha, ele parece ser um galo feito de madeira. Sua integridade é completa. Outros galos não ousam encontrá-lo, pelo contrário, eles dão a volta e fogem (STERCKX, 2012, p.3-4)⁹⁶.

Se considerarmos as qualidades do galo, as qualidades humanas projetadas pelo poeta taoista, o processo de cultivo taoista da personalidade revela a necessidade de integração entre ser humano e natureza, neutralizando a violência e evitando o combate. Em contrapartida ao pensamento confucionista, de acordo com Cheng (2008), o método de cultivo taoista entende que o ser humano não tem nada a aprender, pois sendo o ser humano o único ser que se afasta do *Tao* por sua própria vontade, basta ele se colocar disponível para voltar a seguir o curso natural das coisas. Para isso, o ser humano não deve confiar ou se prender na linguagem discursiva, analista e distintiva nem nas emoções, pois isso apresentaria somente partes do ser. Ao contrário, ele deve desenvolver sua natureza através de exercícios que preservem a energia essencial, o *Qi*, colocando-o em estado de continuidade com o Céu. Em sentido oposto ao confuciano, o ser humano não exaltaria sua humanidade através de uma educação ritualizada, mas a exortaria para entrar em fusão com o *Tao*.

⁹⁵ De acordo com Cheng (2008, p.208), a escola taoista, atribuída a Lao-tse (séc. VI-V), foi denominada desta forma *a posteriori* do seu desenvolvimento filosófico. Recentes descobertas arqueológicas demonstram que Chuang-tse (séc. IV) foi antecessor a Lao-tse, e inaugurou o desenvolvimento da escola filosófica da escuta do Tao com a obra *Zhuangzi* (séc. IV). “Segundo a tradição, Chuang-tse é o segundo mestre taoista após Lao-tse, e este último seria contemporâneo de Confúcio e teria, portanto, vivido por volta do séc. VI_V. No entanto, uma leitura atenta dos textos tende a reconsiderar a apresentação tradicional, chegando às vezes até a inverter a ordem e colocar o início da composição do Zhuangzi no séc. IV, antes da composição do Laozi pelo final do séc. IV ou início do séc. III. Nesta perspectiva, pareceria que estes textos representam dois estágios diferentes do pensamento filosófico dos Reinos Combatentes, sendo o núcleo duro do Zhuangzi representativo de uma primeira onda (com os lógicos e Mêncio), ao passo que o Laozi seria mais característico de uma segunda onda (com Xunzi e os legistas)” (CHENG, 2008, p.121-122).

⁹⁶ Master Recordo Reductio was rearing a gamecock for the king. After ten days he was asked, ‘Is your cock ready to fight?’ ‘Not yet, he’s just at the stage of being vainly arrogant and proud of his own vigor.’ After ten days he was asked again and he said: ‘Not yet; he still responds to echoes and shadows.’ After ten days he was asked again and he said: ‘Not yet; his gaze is still too tense and he’s too full of energy.’ After ten days he was asked again and he said, ‘Almost. Although another cock might crow, it would effect no change in him. When you look at him, he seems to be a cock made of wood. His integrity is complete. Other cocks dare not meet him, but turn around and run away (STERCKX, 2012, p.3-4).

De uma maneira ou de outra, segundo Judy, “o que perturbava o filósofo da antiguidade chinesa era o sentido de fluxo interno, originário fora de si mesmo, o qual ele não poderia controlar nem dominar”(JUDY, 2011, p.9)⁹⁷. Ainda de acordo com Judy, o objetivo dos diferentes métodos de cultivo era treinar o corpo para deixá-lo em harmonia com as percepções e ensiná-lo a responder apropriadamente aos estímulos (JUDY, 2011, p.2). Isto é, as práticas marciais quando integradas em métodos de cultivo tinham a finalidade de refinar a personalidade, seja para governar a si mesmo ou ao outro no sentido confuciano, seja para se harmonizar com a natureza no sentido taoista. Mais tarde, no método de cultivo budista dentro do Mosteiro Shaolin, as artes marciais passaram a firmar o compromisso dos monges-praticantes com os ensinamentos de Buda. Conforme explicitado no Capítulo 2, o treinamento marcial de combate, as técnicas de *Chi Kung*, o aprendizado de medicina e as práticas meditativas criaram um grande método de cultivo com a finalidade de alcançar a Iluminação ou a Natureza de Buda.

Por meio do recorte histórico das três grandes escolas filosóficas chinesas, é possível identificar a preocupação com o refinamento da personalidade nos métodos de cultivo. Nesse contexto, as artes marciais, que a princípio são técnicas que contém em si a violência do combate, são pensadas como meio de treinar o corpo de forma a harmonizar a mente. Em outras palavras, o engendramento do corpo e do comportamento se tornaram um caminho de treinamento para alcançar a unidade corpo-mente. Por esse motivo, investigo os mecanismos de engendramento do corpo dentro da rotina de treinamento do *Choy Lay Fut*, a fim de aprofundar a compreensão de sua proposta de aprimoramento do espírito e da personalidade.

3.2 O ENGENDRAMENTO DO CORPO PELA RITUALIDADE MARCIAL

Descolado de seu contexto marcial, as formas de engendramento do corpo foram inseridas nos treinamentos de atrizes e atores ocidentais ao longo do séc. XX. De acordo com Miranda (2003, p.192) as práticas físicas emprestadas de artes marciais foram recontextualizadas nas artes cênicas a fim de controlar o corpo-instrumento dos atores e atrizes de teatro ocidentais. Segundo seu argumento, acreditava-se que submeter-se a uma prática física disciplinar, na qual o silêncio, a obediência e a ordem estavam subentendidos, refinava a qualidade de percepção dos atores e das atrizes. Miranda (2003, p.193) identifica nos discursos dos encenadores expoentes do séc. XX, a exemplo de Copeau e Grotowski, o

⁹⁷ “what disturbs the ancient philosopher is the sense of internal flux, originating outside himself, which he cannot control or master” (JUDY, 2011, p.9).

encanto pela rigidez da disciplina ou pela rigorosa ética de trabalho observado em atores asiáticos, e que se transformaram em modelos para a criação de treinamento para atores e atrizes ocidentais.

Pelo ponto de vista histórico da relação entre os métodos de cultivo e o treinamento marcial, o engendramento do corpo mediante práticas disciplinares, hierarquia e silêncio é um caminho para alcançar a unidade corpo-mente. Se, no séc. XX, o deslocamento desses elementos reguladores do comportamento contribuiu para criar modelos de “docilização” dos corpos de atores e atrizes (MIRANDA, 2003), no presente estudo argumento que eles me conduzem constantemente ao melhoramento do espírito e da personalidade no treinamento de *Choy Lay Fut*. Nesse sentido, insisto em defender a visualização microscópica dos métodos de cultivos utilizados em treinamentos de atores e atrizes de teatro. Antes de deslocar pedaços do organismo vivo do *Choy Lay Fut* para o treinamento em atuação, proponho o estudo minucioso das células que conduzem a personalidade e o espírito à unidade corpo-mente.

3.2.1 A Ritualidade em Faixas, Hierarquia e Linhagem

O estilo *Choy Lay Fut* foi introduzido no Brasil em 1992⁹⁸ pelo Mestre Daniel Tomizaki e consolidado pelo Grão-Mestre Tat Mau Wong em 1994. Conhecido como o estilo dos cinco animais, o *Choy Lay Fut* é caracterizado pela presença de movimentos estilizados e codificados, que segundo a história oral, são inspirados na movimentação de ataque e defesa dos animais, sendo os principais: a serpente, a garça, a pantera, o tigre e o dragão. A relação entre os movimentos dos animais e as artes marciais é estreita, antiga e complexa. Abordarei esse tema em detalhes no próximo Capítulo. Por hora, devemos ter em mente que as técnicas marciais são inspiradas nas forças percebidas pelos humanos nos animais. Além das técnicas de mãos livres, o estilo também possui um grande arsenal de técnicas com armas curtas, médias e longas, tais como, leque, facão e lança.

⁹⁸ Essa data pode variar de acordo com a árvore genealógica adotada por cada academia e organização de *Choy Lay Fut* no Brasil.

Figura 6 – Instrutora Débora Zamarioli na postura do arco e flecha executa *Sau Choy*.



Crédito: Rodrigo Garcez.

Figura 7 - Professor Tiago Lucas Spagnuolo na postura da garça executa técnica de leque (arma curta).



Crédito: Rodrigo Garcez.

Figura 8 – Instrutora Débora Zamarioli na postura do cavalo executa técnica de facão (arma média).



Crédito: Rodrigo Garcez.

Figura 9 – Instrutora Débora Zamarioli na postura do cavalo executa técnica de lança (arma longa).



Crédito: Rodrigo Garcez.

Para começar a treinar no Centro de Treinamento Kung Fu Shaolin, escola onde iniciei meu treinamento de *Choy Lay Fut* em São Paulo, bem como em outras escolas associadas à ITKFA, as alunas e os alunos devem estar matriculados, tendo preenchido uma ficha com dados cadastrais, entregado um atestado médico que a habilite ou o habilite à atividade física e pago a mensalidade.

Antes de entrar no tatame ou na sala de treino, a aluna ou o aluno deve estar devidamente uniformizado, com calça, colete e faixa amarrada na cintura com o laço posicionado ao lado direito do corpo. A utilização de sapatilhas depende do piso de cada escola, pois não são todas as escolas que adotam tatames de borracha ou outros pisos especiais para treinamentos sem calçados. O uniforme, fornecido e padronizado pela escola, deve estar limpo e conservado. Mediante a exigência de um vestuário específico e minhas experiências como aluna e instrutora de *Choy Lay Fut*, investigo a vestimenta como um elemento de engendramento do corpo e uma ação ritual de filiação à linhagem marcial.

Figura 10 - Instrutora Débora Zamarioli em uniforme de treino avançado: colete branco com viés preto, faixa, calça.



Crédito: Tiago Lucas Spagnuolo.

De acordo com o conhecimento oral passado a mim durante a minha formação marcial, na antiguidade das artes marciais chinesas, a faixa de treino tinha apenas a função de

segurar a roupa. Usava-se uma faixa de tecido, inicialmente clara, que com o passar do tempo dedicado ao treinamento, ia escurecendo pelo uso, tornando-se uma faixa preta. A utilização de faixas coloridas, a própria faixa preta e os exames de graduação são adaptações pedagógicas geradas pelos novos formatos de ensino-aprendizagem desenvolvidos na modernidade e muito utilizados no Brasil.

Longe de ser universal, o sistema de faixas depende de cada organização marcial, bem como a utilização de uniformes, a participação em competições, a corrente filosófica e religiosa, a utilização de sons aliados aos golpes, entre outros. O sistema de faixas não é obrigatório nas escolas de *Kung Fu* e, quando são adotados, se diferem em número e cores entre as escolas que o utilizam como forma de graduação dos alunos. Por isso, destacar um artista ou uma artista marcial através da sua faixa requer a contextualização desse sistema dentro da instituição marcial correspondente.

No Centro de Treinamento de Kung Fu Shaolin passei pelas faixas iniciantes (branca, amarela, laranja), intermediárias (verde jade, verde, roxa, azul⁹⁹) e avançadas (vermelha, marrom clara, marrom escura e preta). Em seguida, a faixa preta¹⁰⁰ é sucedida por dez graus de evolução. Atualmente, encontro-me no nível de faixa preta primeiro grau, graduada em 11 de fevereiro de 2017 em cerimônia aberta ao público no Instituto de Kung Fu Shaolin, matriz brasileira da ITKFA.

Nas escolas associadas à ITKFA, as faixas indicam a graduação dos alunos ou das alunas na escala hierárquica da família marcial. Em cada nível – iniciante, intermediário e avançado – o aluno ou a aluna deve ter adquirido diferentes habilidades e compreensão da arte marcial praticada. Cada faixa é uma fase curricular. A cada fase as alunas e os alunos recebem uma ficha de treino com o conteúdo técnico referente àquela fase, tais como: técnicas de ataque, defesa, chutes, posturas corporais, defesas pessoais e *kati*, isto é, sequências codificadas de movimento com aplicações em luta. As fichas de treino servem como referência e controle tanto para professores e professoras quanto para alunos e alunas.

A evolução do aluno ou da aluna é feita através de exames de graduação no sistema de faixas da organização. Isso ocorre quando o currículo da fase está completo e assimilado. Os exames de graduação são momentos em que a aluna ou o aluno mostram a técnica e as habilidades adquiridas, sejam elas físicas, mentais, emocionais ou espirituais. Dentro da

⁹⁹ A exemplo da diversidade de cores e ordens de faixas, dentro da própria ITKFA, a faixa azul é uma fase utilizada por algumas escolas e outras não.

¹⁰⁰ Para mais informações sobre o processo de graduação e a simbologia da faixa preta recomento o artigo “O sentido da faixa preta”, de Ana Calazans, encontrado em: <https://zenkungfu.live/2014/03/31/o-sentido-da-faixa-preta/> Acesso em 03/11/2016.

ITKFA, as faixas indicam esquematicamente o desenvolvimento dos pilares previstos no *Wu Tao* ou na ciência marcial. Cito abaixo os itens principais do manual da ITKFA (2016):

- aspectos físicos: força, agilidade, coordenação, precisão, resistência e destreza técnica.
- aspectos mentais: concentração, foco, determinação e clareza de pensamento.
- aspectos emocionais: controle das paixões e assimilação do código de conduta marcial (*Wude*).
- aspectos espirituais: controle e manutenção da energia vital.

Além de indicar visualmente as habilidades que a aluna ou o aluno devem ter adquirido em seu percurso de treinamento, as faixas também os situam na hierarquia da família marcial, pois quanto mais avançado é o aluno ou a aluna, maior é a sua responsabilidade perante a família marcial.

Se por um lado, as cerimônias de graduação de faixas coloridas são momentos que marcam a evolução do aluno e da aluna na escala hierárquica da família, as cerimônias de faixa preta seguem protocolos tradicionais, marcam a entrada na linhagem e firmam os votos do aluno e da aluna perante os *Sifus*, as *Sifus* e toda a família. Na ITKFA, elas são grandes acontecimentos abertos ao público. Na minha cerimônia de graduação de faixa preta primeiro grau, me ajoelhei diante do Mestre Marco Serra, da *Sifu* Márcia Serra e do Professor Tiago Lucas Spagnuolo. Servi uma xícara de chá a eles e a ela em agradecimento à atenção dedicada a mim em todos os momentos de treinamento. Eles e ela beberam e me receberam mais uma vez na família. Eu me levantei e fiquei de pé em frente a toda a família. O Mestre retirou minha antiga faixa e amarrou a nova, bordada com meu nome, meu grau de instrução (*Sijeh*) e minha graduação (1º grau). A *Sifu* Márcia me entregou o certificado de graduação, o qual eu recebi de joelhos. E, o Professor Tiago me presenteou com o *laissi*, um envelope vermelho contendo um pequeno texto sobre a jornada marcial, o qual me ajoelhei para receber. Emocionada, abracei e agradei a todos eles e a ela. Naquele momento, firmei meu compromisso de transmitir os conhecimentos da linhagem perante toda a família marcial.

A família marcial é herdeira de uma linhagem de conhecimentos transmitidos de geração em geração ao longo do tempo. Na ITKFA, a família se organiza hierarquicamente de acordo com os títulos de instrução, a saber: *Sifu*, Professor(a), Instrutor(a) e Auxiliar. Bem como, se identifica pelos pronomes de tratamento citados no início do Capítulo 2, sendo os

mais usados: *Sifu* (responsável pela família marcial), *Sihing* (irmão mais velho) e *Sijeh* (irmã mais velha).

Convém esclarecer que em chinês não há o destaque para a palavra Mestre. Em chinês Mestre seria o mesmo que dizer *Sifu*. Ou seja, é aquele ou aquela que treina há mais tempo, que se dedica ao ensino de artes marciais há mais tempo e que forma artistas marciais há mais tempo. Entretanto, na prática da ITKFA, existem os ou as *Sifus* e os Mestres¹⁰¹, que se encontram em diferentes níveis hierárquicos. De acordo com o conhecimento oral essa diferenciação surgiu no processo de saída das *Sifus* e dos *Sifus* da China e de suas posteriores dedicações ao ensino de artes marciais em culturas ocidentais. Com o tempo essas *Sifus* e esses *Sifus* começaram a graduar seus alunos, que em determinado momento também foram intitulados *Sifus*. Por não haver uma palavra em chinês que diferenciasse o *Sifu* mais velho do *Sifu* mais jovem, convencionou-se, por um sentimento de respeito e gratidão, chamar o ou a *Sifu* mais experiente de Mestre. Na ITKFA, o Mestre hierarquicamente é considerado acima do ou da *Sifu*, sendo também responsável, não apenas pelos alunos e alunas, mas por toda equipe e por todas as escolas filiadas à organização. Desta maneira, no nosso caso específico, a palavra Mestre se tornou um título por respeito aos *Sifus* mais antigos, e por questões de liderança dentro da família entre Brasil e Estados Unidos da América.

Dirijo-me, portanto, aos Mestres como pais que acumulam o papel de liderança dentro e fora da organização. Deve-se ter em mente que, nessa organização, a hierarquia não é composta por cargos de carreira, mas sim, por uma relação familiar que remonta à noção de linhagem e ancestralidade cara ao pensamento chinês¹⁰².

Ao refletir sobre esse comportamento familiar, que a priori não é explicado formalmente durante as aulas, perguntei à *Sifu* Márcia, fundadora do Instituto de Kung Fu Shaolin junto com seu esposo, o Mestre Serra, e vice-diretora da ITKFA, o que pode significar fazer parte de uma família marcial chinesa no Brasil hoje? E, assim, ela me respondeu:

Quando você olha a linhagem, você olha tempo, né, você olha história. Você olha base. Fazer parte de uma linhagem é você fazer parte de uma história, você ver, você poder ver que algo, um objeto, lá, qualquer, algo, veio e foi passado de geração para geração, e isso recebe transformações. O que vem de uma geração passa para outra,

¹⁰¹ Nesse caso existem apenas dois Mestres do gênero masculino.

¹⁰² A sinóloga sino-francesa Anne Cheng, lembra-nos que “em chinês moderno, o Estado se chama *guojia* (literalmente ‘país-casa’)”(CHENG, 2008, p.49). Segundo Cheng, a noção de Estado como família remonta à cosmologia arcaica da dinastia Zhou, que substituiu a dinastia Shang, alegando que o Céu “teria dado aos Zhou o mandato de os castigar e substituir” (CHENG, 2008, p.57). A partir da dinastia Zhou, o rei, antes chamado de “Soberano do Alto” e único a ter privilégios de prestar culto aos ancestrais, é intitulado “Filho do Céu”. Essa mudança promove uma noção mais impessoal do Céu, pois ela retira a transmissão hereditária e confere a “mudança do mandato” de uma linhagem à outra.

passa para outra, e vai se transformando, mas passa, né, é algo vivo, é uma coisa que tem continuidade. Fazer parte de uma linhagem é fazer parte de uma continuidade, é fazer parte de um propósito. (...) O nosso maior propósito, na minha percepção, é poder dar um sentido, esse sentido de família. Esse sentido maior, né, família com as suas diferenças, com a sua diversidade. Família com a sua pluralidade. (...) Não é só família comum, pai, mãe, irmão... Mas é a família com seus valores, né, a autoestima, com o cuidado (informação verbal)¹⁰³.

Pela sua fala, infiro que faixas, hierarquia e linhagem são formas de organização visuais e corporais do processo de cultivo do *Choy Lay Fut*, dentro da ITKFA. Se antigamente, nas artes marciais chinesas, as faixas eram apenas elementos funcionais da própria roupa, com a ocidentalização das formas de ensino-aprendizagem, elas passaram a simbolizar o percurso de treinamento individual e a sensação de pertencimento na coletividade da família marcial.

Além da organização formal, devo salientar que o colete do uniforme é um traje popular chinês: uma camisa, que pode ser com manga longa, curta ou sem manga, com cordões transpassados que a fecham na frente. Minha impressão como praticante é de que ao vesti-lo, visto um imaginário sobre a China e sobre o próprio *Kung Fu* conforme descrevi no Capítulo 02. Vestida com o uniforme me torno parte do corpo social da família marcial, e me apresento disponível para corporalizar seus códigos e costumes.

Ao vestir o colete que compõe o uniforme noto a ausência de botões. Para fecha-lo devo entrelaçar seus cordões de forma encadeada. Passar a ponta do cordão de cima dentro do cordão que está abaixo até fechar o último nó da cadeia. Nesse entrelaçamento harmonioso enreda-se a lógica da amarração, do nó e da habilidade de atar em unidade o que é, originalmente, duplo. A ausência de mangas revela que esse colete é de um estilo de *Kung Fu* do sul da China, já que os do norte são caracterizados por mangas longas. Sua cor me insere em um papel específico diante da família. Quando no papel de aluna faixa preta, visto meu colete branco com cordões e viés pretos. Quando no papel de instrutora, visto meu colete preto com cordões e viés cinzas. Quando em situação de demonstração ou competição, visto meu colete todo preto. Alunos e alunas que ainda não são faixa preta vestem coletes brancos com cordões e viés amarelos. Sobre o colete e um pouco abaixo do umbigo, amarro a faixa de graduação. Sua cor e bordados me localizam na hierarquia da família e me recordam da minha responsabilidade de transmitir e continuar a linhagem. Faço parte e carrego, nas minhas vestimentas, os ancestrais da família. Visualizar microscopicamente as camadas da própria

¹⁰³ Entrevista concedida por SERRA, Márcia. **Entrevista II**. [04, 2016]. Entrevistadora: Débora Zamarioli. São Paulo, 2016. 1 arquivo .mp3 (90 min.). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita no Apêndice B desta tese.

vestimenta marcial me revela que, simbolicamente, eu visto tramas do pensamento cultural da China e me disponibilizo a transmiti-lo a outras gerações.

Observe o tecido que te recobre, o que sua trama revela? Se você olhar para as próprias roupas, quais são seus fios, desenhos, cores, texturas, pesos, espessuras e comprimentos? O que você veria nesses tecidos? Eles foram fiados por quem? Tramados à mão ou à máquina? Como eles foram tingidos? De onde eles vieram? Eles são naturais ou sintéticos? Como viajaram para chegar até você? Eles pertencem a alguma tradição? Qual o valor desses fios? Em que classe social eles te inserem e te separam? Como todos esses fios em trama contribuem para estruturar partes de você em relação à sociedade?

Observe o tecido-órgão que te recobre? Se você olhar para a sua pele, o que a sua superfície te revela? Além de olhar, experimente tocar. Toque uma região da sua pele. Qual a sua textura, cor, desenho, temperatura e maleabilidade? O que mais você nota? O que toca a sua pele? Roupas, elásticos, óculos, relógios, meias, anéis, colares, pulseiras, o ar..? Como a sua pele te protege e te desenha? Como a sua pele transpira? Como a sua pele estrutura a sua fronteira? Como ela te toca por fora e por dentro? Como ela permite, impede ou dificulta o trânsito entre você e o mundo? Como todas as células da sua pele contribuem para estruturar partes de você em relação à sociedade?

Mediante às camadas de significado microscopicamente contidas no uniforme, julgo fértil considerar o valor ritual do vestuário e das formas de tratamento familiares entre os e as praticantes marciais. Sem que haja explicações verbais ou textuais sobre a utilização do uniforme durante a convivência nas escolas, vestir-se uniformemente corporaliza indiretamente a não diferenciação de status social, de gostos pessoais e de gênero. Por outro lado, enfatiza a diferenciação na escala evolutiva do sistema marcial, através da cor das faixas e dos próprios coletes. No caso dos coletes da equipe de instrução, eles se diferem pelas cores (branca ou preta), indicando auxiliares, instrutoras(es) e professoras(es).

Associada às formas de tratamento familiares, a diferenciação por faixa ressalta indiretamente a ideia de linhagem familiar, que como vimos no Capítulo anterior, tem o duplo sentido de afirmar uma identidade e limitar o conhecimento a um conjunto de valores. Mas, também, de organizar a própria noção de cultivo atravessada pelo tempo e pela ancestralidade da linhagem. Muito provavelmente, devido à minha afetividade com todas as irmãs e todos os irmãos de treino, na minha experiência pessoal, vestir o uniforme é um ritual de corporalização do respeito pela família marcial e sua ancestralidade.

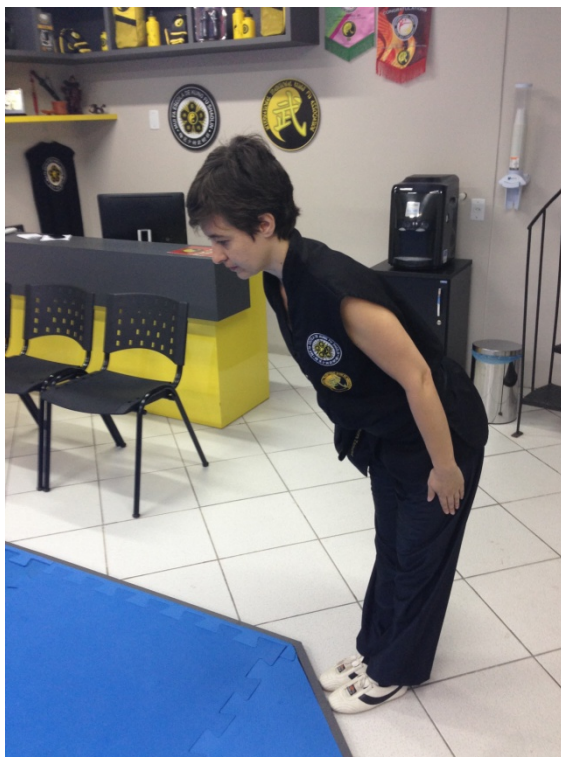
3.2.2 Ritualidade na estrutura de treinamento

Por meio da descrição resumida da rotina de treinamento de *Choy Lay Fut* no Centro de Treinamento de Kung Fu Shaolin e por consequência, nas escolas da ITKFA, perceberemos um roteiro regulador do corpo que conduz ao comportamento adequado do aluno ou da aluna perante a família marcial. Se prestarmos atenção aos detalhes, veremos que as aulas se iniciam através de cumprimentos específicos, tanto ao ambiente quanto aos professores e colegas de treino; tudo e todos são organizados conforme a hierarquia; e, existe uma forma desejável de comportamento com normas de etiqueta e condutas marciais aprendidas no dia-a-dia da escola, através de instruções ou exemplos dos mais antigos e das mais antigas.

São pequenos detalhes rituais que constroem o comportamento e a atitude do aluno e da aluna dentro do treinamento da arte marcial. Nesse roteiro são enfatizadas as ações de: sentido de hierarquia; respeito pela família marcial, incluindo seus antepassados; e, mais profundamente a aprendizagem de virtudes. Meu argumento é que as ritualidades desempenham uma função autorregulatória, engendrando o corpo para a corporalização da mente virtuosa. É como se os pequenos detalhes rituais fossem chaves para abrir a disponibilidade do corpo-mente para as virtudes. Essas, por sua vez, seriam as responsáveis por guiar a transformação do modo de existência.

Vestidos adequadamente, os alunos e as alunas podem entrar na sala de treino. Para isso, todos e todas, independentemente do seu papel da hierarquia da família, devem fazer uma reverência à sala de treino em sinal de respeito ao ambiente. Essa reverência é realizada com todo o corpo direcionado para o centro da sala, unindo-se os pés paralelamente, posicionando os braços junto as laterais do corpo e abaixando o tronco (figura 11). Ela é realizada todas as vezes que todos os praticantes ou todas as praticantes entram ou saem da sala de treino.

Figura 11 - Instrutora Débora Zamarioli executa a reverência na entrada da sala de treino da Mui Fa Escola de Kung Fu Shaolin.



Crédito: Tiago Lucas Spagnuolo.

Os horários de treinamento variam entre as escolas. Algumas optam por dividir os horários por agrupamentos de graduação (turmas iniciantes, intermediárias e avançadas), outras não. No Centro de Treinamento de Kung Fu Shaolin, as aulas não são separadas por graduação. Todos começam juntos. Os e as iniciantes treinam e convivem em aula com avançados e avançadas, e vice-versa. Para além do exemplo de postura e de técnica em sala de aula, esse convívio se mistura com os momentos de conversa antes e depois do treino, nos quais os e as iniciantes aprendem como se comportar na academia, como se dirigir às instrutoras e aos instrutores, como cumprimentar tradicionalmente uns aos outros, como utilizar equipamentos ou a própria sala de aula para treinos individuais, enfim como se inserir nas normas de comportamento tácitas da escola.

Para começar o treino as alunas ou os alunos mais avançados, chamados de *Sijeh* (irmã mais antiga de treino) e *Sihing* (irmão mais antigo de treino), se posicionam nas fileiras mais à frente, seguindo uma organização hierárquica da direita para esquerda, formando filas dos mais avançados aos mais iniciantes. Desta forma, a aluna ou o aluno mais avançado fica na ponta à frente e à direita, e é ela ou ele quem dá os comandos de início e de finalização das aulas, caracterizado pelo *kin lai*. O *kin lai* é o cumprimento tradicional no *Kung Fu*. Ele é

feito no início e no final de cada aula para aquele ou aquela que estiver ministrando a aula (independente do grau de instrução) em sinal de respeito, e entre as alunas e alunos em exercícios em duplas ou em grupos, em demonstração de respeito pelos colegas de treino.

O *kin lai* é realizado com a mão direita fechada, representando o sol (aspecto *yang*) e a mão esquerda aberta, representando a lua (aspecto *yin*). Segundo a tradição da ITKFA, as duas mãos juntas representam equilíbrio e respeito (figura 12).

Figura 12 - Instrutora Débora Zamarioli executa o Kin Lai na postura do gato.



Crédito: Tiago Lucas Spagnuolo

Após o cumprimento, o treinamento começa com o comando daquela ou daquele que é responsável por aquela aula, podendo ser Mestre, *Sifu*, Professor(a) ou Instrutor(a). Inicialmente, todos fazem o aquecimento de articulações e alongamento em conjunto, e depois são separados por fases de graduação. Dentro da mesma aula, alunos e alunas de faixas diferentes são assistidos por auxiliares ou por outros instrutores e instrutoras. Continua-se com sequências de socos na postura do cavalo e sequências de três posturas básicas: cavalo (em cantonês: *se pei ma*), gato (em cantonês: *diu ma*) e arco e flecha (em cantonês: *ichi ma*). Essas posturas são a base de pernas do estilo. Elas se caracterizam por sua estabilidade, encaixe de quadril e altura baixa.

Figura 13 - Instrutora Débora Zamarioli demonstra a postura do cavalo.



Figura 14 - Instrutora Débora Zamarioli demonstra a postura do gato.



Figura 15 - Instrutora Débora Zamarioli demonstra a postura do arco e flecha.



Crédito das figuras 13, 14 e 15: Tiago Lucas Spagnuolo

Depois do aquecimento, a rotina das aulas varia, enfatizando diferentes aspectos do treinamento, entre eles: a luta de contato; técnicas de chutes; técnicas de ataque e defesa; condicionamento físico (flexão de braço, abdominais e resistência física); defesas pessoais; e, *kati*. Embora o termo mais utilizado internacionalmente seja *forma* ou sua versão em mandarim *taolu*, irei me referir às formas como *kati*, já que se trata de investigação em linhagem específica, dentro da minha experiência de treinamento. As formas, nas artes marciais japonesas, usualmente, são nomeadas como *kata*. O *kati* consiste de golpes encadeados como em uma coreografia, realizados individualmente. O objetivo é compreender e treinar o foco, a precisão e a utilização das técnicas de combate. No *Choy Lay Fut*, os *kati* podem ser de mãos livres ou com armas curtas, médias ou longas, tais como leque, facão e lança, respectivamente.

Cada fase do sistema de graduação possui uma complexidade de golpes, *kati* e de habilidades a serem desenvolvidas. Quando a aluna ou o aluno adquire essas habilidades, ele ou ela realiza um exame de graduação e, se aprovado(a), avançam no sistema de treinamento.

A maior parte dos exercícios feitos em aula é realizada sob o comando verbal das professoras e professores, que contam (em português ou em cantonês) ou falam os nomes dos golpes. Aprende-se por meio da imitação e da repetição. Cada nova técnica é mostrada pela professora ou professor e as alunas e alunos seguem o seu movimento. Depois de memorizado, repete-se diversas vezes com ou sem o comando. Os momentos de descanso também são controlados pela equipe de instrução. Tudo é disciplinadamente conduzido pelo respeito à hierarquia marcial através desses pequenos detalhes que estruturam o treino. Em média, a aula/treinamento tem duração de uma hora, sendo realizada pelas alunas e alunos, em média, de duas a três vezes por semana.

Intercalada ao treino de *Choy Lay Fut*, no Centro de Treinamento de Kung Fu Shaolin, treina-se técnicas de *Chi Kung*. Elas são técnicas de respiração aliadas ao movimento e à intenção para trabalhar a energia vital (*Qi*). Tal como o *Kung Fu*, o *Chi Kung* também se divide em diversos estilos. Não há padronização do ensino de *Chi Kung* nas escolas associadas à ITKFA. A aplicação, a forma de ensino e o estilo de *Chi Kung* dependem do *Sifu* responsável por cada academia. No caso do Centro de Treinamento de Kung Fu Shaolin, o *Chi Kung* é parte integrante do treino de *Kung Fu*.

Mestre Mazzoni, responsável pelo Centro de Treinamento de Kung Fu Shaolin, foi discípulo direto do Mestre chinês de *Chi Kung* e medicina chinesa, precursor das práticas e

estudos de *Chi Kung* no Brasil, Mestre Cao Yin Ming(1950-2009)¹⁰⁴. Durante os treinos de *Choy Lay Fut* aprende-se respirações básicas relacionadas aos meridianos¹⁰⁵ do pulmão, fígado, coração, estômago, rim, vesícula e triplo aquecedor. Elas são divididas em respirações *yang* e *yin*. Cada uma delas é realizada em momento específico do treinamento e com números específicos de repetições, seja para promover mais vitalidade e “calor” ou para aquietar e “esfriar” o corpo.

Da mesma forma que as técnicas de *Kung Fu*, o *Chi Kung* também se aprende por imitação e repetição. O aprofundamento se dará com a prática ao longo do tempo, quando as dúvidas começarem a surgir, e a aluna ou o aluno estiver preparado para novas técnicas e conhecimentos.

Olhar o encadeamento de uma rotina de treinamento de *Choy Lay Fut* dentro da ITKFA permite se tornar consciente da sequência de ritualidades contidas no cotidiano das escolas. No meu entendimento como instrutora, as ritualidades agem em conjunto aos elementos engendrando o corpo manifestados pelo uniforme, pelas faixas de graduação, pela hierarquia e pela linhagem. Situada em uma camada mais profunda, as ações rituais são agentes autorregulatórios do comportamento que treinam o corpo para a corporalização das virtudes. Processo que detalho a seguir.

3.3 CORPORALIZAÇÃO DAS VIRTUDES

3.3.1 Autorregulação

Como instrutora de artes marciais percebo que mães e pais matriculam seus filhos e filhas em escolas de artes marciais na expectativa de que lá eles e elas aprendam noções de disciplina, respeito e autocontrole. No geral, há, seja pelo imaginário construído através de filmes, ou pelos discursos das diferentes escolas de artes marciais voltadas para crianças¹⁰⁶,

¹⁰⁴Desde 1988 o mestre Cao Yin Ming foi responsável pela fusão dos conhecimentos tradicionais que recebeu de seus mestres com a instrução científica aprendida durante seu estudo no Instituto de Qigong e Medicina Chinesa de Shanghai, culminando com a fundação do Instituto de Acupuntura e Qi Gong China-Brasil, atualmente denominado Instituto de Acupuntura e Cultura Chinesa. Criou a técnica adaptada à vida dos brasileiros, denominada “Yi Fa Qi Gong”. “Yi Fa Qi Gong” tem como base as teorias fundamentais da medicina chinesa, teorias dos cinco elementos e do Yin e Yang. Mais informações sobre o estilo podem ser vistas em entrevista dada pelo próprio Mestre Cao Yin Ming:

<https://www.youtube.com/watch?v=nh2cNrsxVK8>. Acesso em 03/11/2016.

¹⁰⁵ Os meridianos são canais invisíveis por onde circula a energia *qi*. Trataremos mais profundamente desse sistema no Capítulo 4.

¹⁰⁶ Nas escolas associadas à ITKFA, o treinamento marcial na fase infantil (a partir dos cinco anos) é voltado para o desenvolvimento da perseverança, da concentração, do respeito e da autoconfiança, da coordenação

um desejo pelo aprendizado de técnicas de autorregulação e/ou de virtudes. Mas qual a diferença entre esses dois conceitos? Face à hipótese de que a corporalização de virtudes no treinamento marcial é capaz de transformar o modo de existência do praticante ou da praticante, é importante explorarmos a relação entre autorregulação e virtude.

Em 2004, o Departamento de Aconselhamento Psicológico da Universidade de Wisconsin-Madison, EUA, publicou um artigo sobre o impacto de aulas da arte marcial coreana *Tae Kwon Do* em grupos de crianças em uma escola de educação infantil (LAKES; HOYT, 2004). O intuito desse estudo era investigar a eficácia da melhoria da autorregulação cognitiva, afetiva e física promovida pela arte marcial em comparação à educação física tradicional realizada naquela escola.

De acordo com os autores do artigo, Kimberly Lakes e Willian Hoyt, a autorregulação pode ser definida como “os processos pelos quais o eu altera suas próprias respostas, incluindo pensamentos, emoções e comportamentos” (2004, p.284)¹⁰⁷, no sentido de aumentar a capacidade de sucesso e diminuir comportamentos autodestrutivos. Utilizando-se de teorias da psicologia, os autores explicam que, quando o eu falha em mudar as respostas para alcançar os melhores resultados, há uma sub-regulação (*underregulation*) caracterizada por atitudes de procrastinação e violência. Inversamente, quando os esforços do eu não geram os melhores resultados, talvez por uma falta de entendimento, há uma desregulação (*misregulation*), que pode contribuir para o uso abusivo de drogas e álcool, sensação de sufocamento sob pressão ou, ainda ineficiência em definir metas (LAKES; HOYT, 2004, p.284).

Segundo Lakes e Hoyt, a autorregulação pode ser entendida como a “força de vontade” do indivíduo, e pode ser trabalhada tal como um músculo. Por essa perspectiva, eles se perguntam quais são as atividades que possibilitam o fortalecimento desse músculo, investigando as técnicas e experiências de autorregulação incorporadas na arte marcial tradicional coreana.

Dentro do escopo teórico da psicologia, o artigo exemplifica a contribuição das artes marciais no desenvolvimento de tratamentos referentes aos comportamentos autorregulatórios ineficientes. De maneira geral, o resultado do treinamento em artes marciais aponta para o desenvolvimento de aspectos autorregulatórios em duas direções: 1) físicas (habilidades

motora e do senso de responsabilidade, cooperação e liderança. Na prática, entende-se que essas habilidades adquiridas aumentem a frequência e a disposição escolar, o desempenho vocacional, melhore a saúde e a relação familiar, e diminua atos de infração de normas.

¹⁰⁷ “the processes by which the self alter its own responses, including thoughts, emotions and behaviors”(LAKES; HOYT, 2004, p.284).

físicas e efeitos psicológicos relacionados à melhoria física, tais como confiança física, consciência corporal e imagem corporal); e, 2) psicológicas, essas por sua vez discriminadas em, afetivas (aumento da autoestima, respostas positivas a desafios físicos, autonomia, estabilidade emocional, assertividade, autoconfiança e autoafirmação), em cognitivas (concentração, consciência das capacidades intelectuais e cultivo desse potencial), e, em sociais (respeito em relação aos outros).

Nesse caso, as crianças foram divididas aleatoriamente em dois grupos e submetidas às aulas de artes marciais ou educação física por quatro meses. Seguindo uma rotina de treinamento muito parecida com a que foi descrita por mim anteriormente (com utilização de uniformes e faixas, disposição específica dos alunos e das alunas no espaço da sala de aula, cumprimento específico ao professor(a) no início e no final da aula), as crianças pertencentes ao grupo de artes marciais aprenderam técnicas de ataques, bloqueios e chutes, exercícios de alongamento e força e técnicas de respiração, relaxamento e meditação. Em adição, o professor solicitava que as crianças tentassem responder para si mesmas três perguntas: onde estou? O que estou fazendo? E, o que eu deveria estar fazendo? “Todas essas técnicas foram ensinadas em um ambiente caracterizado pelo respeito, disciplina e autocontrole”(LAKES; HOYT, 2004, p.288)¹⁰⁸. Em comparação, o grupo de crianças que participou do currículo regular de educação física praticou atividades de alongamento, corrida, uma variedade de jogos físicos e esportes, tais como basquete e futebol (LAKES; HOYT, 2004, p.289).

Mediante a um método específico de avaliação na área da psicologia - sistema de avaliações multidimensionais¹⁰⁹ e multimodais¹¹⁰ - realizadas antes e depois do período de prática, os resultados apontaram para uma melhoria substancial de aspectos autorregulatórios nas crianças que praticaram artes marciais quando comparadas àquelas que praticaram educação física. O estudo examinou comparativamente: a autorregulação em resposta a desafios físicos, cognitivos e afetivos; os pontos fortes e as dificuldades de cada criança; a liberdade de distração (*freedom of distractibility*) ou o controle da atenção; a autoestima; e, a análise de potencial. Para os autores, esse resultado sugere que as artes marciais possuem um

¹⁰⁸ “all of these techniques were taught in an environment characterized by respect, discipline, and self-control” (LAKES; HOYT, 2004, p.288)

¹⁰⁹ Sistema de avaliação desenvolvido pela Associação Americana de Deficiência Intelectual e Desenvolvimento – AADID -, que permite o conhecimento amplo da pessoa com deficiência intelectual, considerando as cinco dimensões que envolvem fatores pessoais e ambientais e as definições dos apoios necessários que facilitem sua autonomia, participação social e bem estar. Fonte: <http://www.apaeminas.org.br/artigo.phtml/23207>. Acesso em 14/12/2016.

¹¹⁰ Esse tipo de avaliação prevê a análise conjunta de vários dados que, observados de forma integrada e complementar, podem revelar informações complexas, buscando a qualificação dos processos de ensino e aprendizagem e da atuação dos envolvidos.

sistema autorregulatório inerente ao treinamento, dando destaque para as perguntas de automonitoramento. No entendimento de Lakes e Hoyt, ao encontrar respostas a tais perguntas as crianças desenvolveram a habilidade de se orientarem em determinados contextos (onde estou?), selecionar um comportamento (o que estou fazendo?), comparar o comportamento em curso com o comportamento adequado ao contexto, e transformá-lo se for o caso (o que eu deveria estar fazendo?) (2004, p.296).

De maneira semelhante, na Mui Fa Escola de Kung Fu Shaolin, local onde leciono, as crianças são solicitadas a se tornarem conscientes de seu comportamento no momento do treino. Os comandos verbais de início e fim dos exercícios estruturam todo o treinamento das crianças, bem como dos adultos. Palavras como “sentido”, “atenção”, “já” são comandos para o corpo realizar determinados exercícios de determinada maneira e em determinado tempo. Os comandos organizam corporalmente os alunos e as alunas no treinamento e, desta maneira, regulam seu comportamento. Caso a criança não siga adequadamente um comando, ela é levada a pensar na qualidade da sua atenção. Por meio de perguntas, questionamos os motivos que a levou a não cumprir as tarefas solicitadas, a fim de adequar o comportamento para a situação de treinamento.

Como praticante e instrutora de *Kung Fu*, percebo que as ritualidades funcionam como marcadores da consciência sobre o próprio comportamento. Por exemplo, fazer ou esquecer de executar a reverência para entrar e sair da sala de treino, fazer ou esquecer de executar o cumprimento tradicional a um(a) colega de treino, entregar ou não a ficha de treino ao instrutor(a) com as duas mãos¹¹¹ são ações rituais simples que exigem vigília constante. Por serem repetitivas e cotidianas nas situações de treinamento, elas podem passar despercebidas ou perderem seus sentidos originais. Cabe à praticante ou ao praticante regular seu comportamento por meio da execução consciente das ações rituais.

Apoiado pelo ponto de vista da psicologia apresentado nesse estudo, a autorregulação marcial estaria relacionada a um aumento da consciência do próprio comportamento em um determinado contexto, a avaliação desse comportamento para se atingir o objetivo com êxito, e o alinhamento adequado do comportamento em relação à ação que levará o indivíduo ao sucesso. A autorregulação parece ser uma função que age no âmbito da consciência do eu. No entanto, argumento que o processo de transformação da personalidade e do espírito exige a corporalização de virtudes, as quais agem nos processos inconscientes do corpo-mente e da dissolução do eu.

¹¹¹ Na ITKFA, seguimos a etiqueta chinesa de entregar e receber qualquer objeto com as duas mãos em sinal de respeito à relação que se tem com a outra pessoa.

3.3.2 Virtudes

Sobre a autorregulação do comportamento podemos ter, além da abordagem da psicologia comportamental, os estudos do filósofo Simon Roberts-Thomson (2014). No artigo *The promise and the peril of the martial arts* (2014), Roberts-Thomson investiga a relação entre a prática da arte marcial e a construção da personalidade, tendo como estudo de caso as artes marciais japonesas judô e karatê. Nesse estudo, Roberts-Thomson explora a promessa e o perigo como duas faces do comportamento corporalizado nas práticas marciais: a possibilidade de se tornar uma pessoa virtuosa e o risco de se engajar com a violência das técnicas de combate.

Para analisar a tensão entre essas duas possibilidades de corporalização, o filósofo discorre sobre a natureza da virtude pela perspectiva aristotélica, e investiga de que maneira o artista marcial ou a artista marcial pode se tornar virtuoso ou virtuosa. Nesses termos, a virtude, diz o autor, tem três dimensões. A primeira delas é a ideia de que a virtude é uma “predisposição a um estado”(ROBERTS-THOMSON, 2014, p.33), ou seja, para praticar um ato de coragem, a pessoa deve estar disposta a praticar um ato de forma corajosa. Além disso, a virtude é um “estado estável”(2014, p.33). A pessoa deve estar disposta a ser corajosa em qualquer situação e a qualquer momento. No entanto, observa o autor, a virtude não deve ser confundida com hábito, já que diferentemente da inconsciência das ações habituais, a “virtude deve ser uma escolha consciente e racional” construída continuamente ao longo do tempo:

Quando eu decido me tornar corajoso, eu faço isso escolhendo ações corajosas ao invés de ações covardes ou imprudentes. Para ter a virtude da coragem, deve-se ter construído ao longo do tempo a disposição para ser corajoso, através da escolha de realizar ações corajosas. Cada uma dessas ações é uma escolha consciente, diferentemente de um hábito. As ações são escolhidas por motivos, e são esses motivos que se tornam mais efetivos a medida que as ações se tornam mais corajosas. A virtude, portanto, é uma disposição *racional* (ROBERTS-THOMSON, 2014, p.33. Grifo do autor)¹¹².

A segunda dimensão da virtude, continua o filósofo, é sua relação com a afetividade. Entre as várias formas de compreender a relação entre virtude e emoção, Roberts-Thomson primeiramente argumenta que, na concepção aristotélica, virtude e emoção estão alinhadas com a sensação da ação correta, isto é, “as emoções da pessoa virtuosa concordam com o que

¹¹² When I decide to become courageous, I do so by choosing the courageous action rather than cowardly or reckless ones. To have the virtue of courage is simply to have built up over time a disposition to be courageous through choosing to perform courageous actions. Each of these actions is consciously chosen, unlike a habit. The actions are chosen for reasons, and it is these reasons that become more efficacious as one becomes more courageous. A virtue is thus a rational disposition (ROBERTS-THOMSON, 2014, p.33).

elas percebem ser a coisa certa”¹¹³ (2014, p.33). De outra maneira, as emoções entram em conflito com o que se percebe ser a coisa certa e precisam ser superadas. Além disso, o autor destaca o papel direcionador da virtude perante a emoção, já que esta última pode ser incorreta, inadequada e desproporcional às situações. De maneira geral, o autor pontua que a pessoa virtuosa faz o que é certo e sente de maneira apropriada para a situação.

Similarmente, podemos fazer um paralelo com a função autorregulatória das perguntas realizadas para as crianças nas aulas de *Tae Kwon Do*. Por esse ponto de vista, as perguntas auxiliaram no alinhamento entre emoção, ação e situação, construindo caminhos conscientes, escolhidos racionalmente e emocionalmente adequados.

A terceira dimensão apontada por Roberts-Thomson é a compreensão intelectual inerente à virtude. Nesse aspecto, a virtude é uma habilidade que requer entendimento.

A pessoa virtuosa, ao contrário da sortuda, entende o porquê que uma ação particular é a ação correta; ela refletiu a partir de suas crenças sobre o quê se deve fazer e chegou a um entendimento sobre o quê torna a ação correta. Mas, tal como não existe regras que se possa seguir para se tornar um bom músico, não há um conjunto semelhante para as virtudes¹¹⁴ (ROBERTS-THOMSON, 2014, p.34).

Mediante o exposto, a virtude aristotélica, nas três dimensões explicitadas no artigo, é a predisposição para um estado estável e racional, no qual a emoção é adequada à situação e em concordância com a ação, esta, por sua vez, intelectualmente compreendida e escolhida como a correta a ser executada. No entanto, apesar de suas aparentes diretrizes autorreguladoras, nas quais o indivíduo faz escolhas contínuas e conscientes ao longo do tempo, com consciência e avaliação de seu comportamento, a virtude não é um conjunto de regras reguladoras.

Retomando Aristóteles, Roberts-Thomson aponta para a diferença entre autorregulação e virtude. Segundo o filósofo grego, diz ele, a autorregulação é um importante passo para a virtude, mas não é a virtude em si (ROBERTS-THOMSON, 2014, p.41). Devido às dimensões de predisposição à estabilidade, racionalidade e intelectualidade da virtude que devem ser aprimoradas e transformadas em cada situação de tempo e espaço, a corporalização da virtude requer esforço contínuo.

No começo, tornar-se virtuoso envolverá imitar as ações daqueles que a pessoa toma como modelo, sem necessariamente entender as razões pelas quais os modelos

¹¹³ “The virtuous person’s emotions accord with what they perceive to be the right thing” (2014, p.33).

¹¹⁴ The virtuous person, unlike the merely lucky one, understands why it is that a particular action is the right one; she has reflected on her beliefs about what one ought to do and has come to an understanding of what makes them right. But just as there is no set of rules that one can follow in order to be a good musician, there is no corresponding set for virtue (ROBERTS-THOMSON, 2014, p.34).

fazem o que fazem, e certamente sem envolver as emoções corretas. Ao começar a ver as razões da virtude e adotá-las como suas, o sábio aspirante começará a agir mais e mais como uma pessoa virtuosa. Ao fazer isso, suas razões se tornarão as da pessoa virtuosa¹¹⁵ (ROBERTS-THOMSON, 2014, p.41).

Há, aqui, um modelo de virtude, o qual, se seguido por meio de esforço contínuo, o indivíduo pode se tornar uma pessoa virtuosa. De acordo com o autor, a pessoa que controla a si mesma não é plenamente uma pessoa virtuosa, já que a pessoa virtuosa se pré-dispõe, através da escolha consciente, a agir e a sentir de acordo com a virtude. No exemplo citado anteriormente, sobre a virtude da coragem, a pessoa escolhe, ela se pré-disponibiliza a agir e a sentir de acordo com a coragem. Para isso ela deve executar ações corajosas e aprender a alinhar suas emoções a tais atos. Ela deve agir corajosamente, mesmo com medo, e aprender a não ter medo de determinadas ações ou circunstâncias usualmente temidas pelas pessoas não virtuosas. Isso não significa que ela não teme em nenhuma situação, ela aprende ao que temer e de que maneira agir com a emoção alinhada à coragem.

A meu ver, a virtude, nos termos apresentados por Roberts-Thomson, se distancia da ideia de ferramenta de autocontrole e se aproxima daquilo que é corporalizado indiretamente através da utilização da ferramenta. Dentro do roteiro de treinamento, as ações rituais são as ferramentas de autorregulação ou os meios pelos quais as ações são treinadas para o cultivo das virtudes. No processo de repetição contínua das ritualidades nas rotinas de treinamento, as virtudes são indiretamente corporalizadas, transformando o treinamento marcial em modo de existência.

Entretanto, ao pensar as virtudes nas artes marciais, Roberts-Thomson pondera que, se por um lado as artistas ou os artistas marciais podem corporalizar virtudes executando ações virtuosas, por outro lado é através da violência que essas virtudes são treinadas. É possível, então, que as virtudes sejam corporalizadas e o comportamento violento e agressivo não?, se pergunta o autor. Pode-se afirmar que as artes marciais são atividades de cultivo somente de virtudes sem vícios?

No meu ponto de vista, ao fazer sua análise, Roberts-Thompson (2014) enfatiza as técnicas marciais de combate, tais como o contato físico em luta e técnicas de imobilização como formas de corporalização da virtude e/ou do vício; e, não cita o importante papel regulador das ações rituais no processo de corporalização das virtudes e controle da violência

¹¹⁵ In the beginning, becoming virtuous will involve emulating the actions of those who one sees as models, without necessarily understanding the reasons for what they do, and certainly not involving the right emotions. As she begins to see the reasons for virtue, and adopt them as her own, the aspiring sage will come to act more and more like the virtuous person, in that her reasons will come to be those of the virtuous person (ROBERTS-THOMSON, 2014, p.41).

inerente ao treinamento marcial. Acredito que entender a ritualidade como “meio indireto” de transformação do caráter e da personalidade é uma chave fundamental para compreender a profunda e celular mudança do sujeito e da corporeidade proposta pelo cultivo marcial.

Dentro da rotina de treinamento marcial, as ritualidades contidas no vestuário, na hierarquia, na linhagem, nos cumprimentos e nas formas de ensino-aprendizagem assumem o papel essencial de regulação dos corpos institucionais (no caso das academias, escolas e associações), bem como dos corpos individuais. As ritualidades abrem as portas do corpo para a passagem e entranhamento das virtudes. No caso das escolas associadas à ITKFA, ao longo do tempo e da consequente repetição das ações rituais, a praticante ou o praticante é apresentada(o) às virtudes marciais adotadas pela instituição, a saber: compaixão, coragem, cortesia, fidelidade, honra, justiça e sinceridade. A esse conjunto de virtudes é dado o nome de *Wude*, o código de condutas marciais.

3.3.3 *Wude*, os elementos do sistema marcial

O *Wude*, conhecido como o código de conduta marcial, é utilizado em grande parte das escolas e academias de arte marcial chinesa tradicional como parte da filosofia da arte marcial. O conceito não é fechado e possui diferentes significados dependendo da escola filosófica que o emprega. Usualmente, o *Wude* se refere a um conjunto de virtudes que conduzem as ações do ou da artista marcial e, também, pode ser empregado pelas pessoas não praticantes de artes marciais. Segundo Samuel Mendonça, professor de filosofia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, e Marcelo Moreira Antunes, professor de educação física da Universidade Estadual do Rio de Janeiro, o *Wude*, aproximando-o da filosofia ocidental, é uma ética marcial (2012).

De acordo com os professores, o *Wude* é composto por duas dimensões: *yang*, referente à ética da conduta do indivíduo perante a sociedade, nomeada de *Biaoxian*; e, *yin*, referente à transformação interna do indivíduo que torna possível a correta ação na sociedade, nomeada como *Jingshen*. Nas palavras dos pesquisadores:

Biaoxian, a ética da conduta, é composta por cinco elementos, a saber: *Qianxu* que é a humildade ou a modéstia; *Zunjing*, o respeito; *Zhengyi*, a retidão e a justiça; *Xin*, a verdade ou ter credibilidade; e *Zhong*, a lealdade. Cada um destes elementos deve nortear a conduta do indivíduo em sociedade, frente a seus pais, aos familiares, aos parentes, aos amigos e assim por diante. Esses elementos devem estar presentes em todas as ações do homem [sic] para que ele se torne virtuoso e que suas ações frutifiquem para o bem comum. (...) *Jingshen*, ética da mente se estrutura por quatro elementos, que são: *Yizhi*, a vontade, a intenção e convicção ou determinação; *Rennai*, a paciência e a resistência; *Hengxin*, a perseverança; e *Yong*, a coragem.

Esses quatro elementos constitutivos da ética mental são o fator transformador do comportamento externo. É dito que a transformação deve antes de tudo ser realizada internamente para que depois se manifeste externamente. Dessa forma, desenvolver a ética da mente se faz necessário prioritariamente para sustentar uma verdadeira ética da conduta (ANTUNES; MENDONÇA, 2012, p.47-48).

Por esta descrição, nota-se que o *Wude* possui em si uma duplicidade completar, na qual ações autorregulatórias (ética da mente) e ações virtuosas (ética de conduta) são partes de um mesmo processo de corporalização. Devido ao prisma de escolas filosóficas e marciais, a transformação do conceito ao longo da história, e as possíveis traduções interculturais, as virtudes ou os elementos que constituem o *Wude* se diferem entre as escolas marciais. Os professores citados, embora não forneçam a fonte primária, elencam nove elementos constitutivos do *Wude*. No livro redigido por profissionais de artes marciais chinesas estilo *Louva-a-Deus*, Sifu Gabriel Amorim e Professor Danilo Cocenzo (2014), disserta-se sobre dez elementos do *Wude* e adiciona-se mais dois termos relacionados com a experiência na instituição em que fazem parte. Nas escolas associadas à ITKFA se adotam sete elementos: “compaixão, coragem, cortesia, fidelidade, honra, justiça e sinceridade” (OLIVEIRA, 2016).

Embora não haja uma unidade formal sobre o *Wude* entre as escolas de artes marciais, há o consenso de que o *Wude* dá guia à travessia que será percorrida pelo artista marcial ou pela artista marcial. Na ITKFA, o *Wude* é parte integrante do treinamento, sendo uma habilidade adquirida através da prática constante. Ele atua na organização interna das emoções e suas manifestações externas.

Se relembrarmos a rotina de treinamento descrita anteriormente, as aulas de *Choy Lay Fut* começam com aquecimento das articulações, alongamentos e treinamento de posturas. O principal objetivo desta primeira parte da aula é preparar a estrutura física para os exercícios seguintes que, geralmente, exigem movimentos mais ágeis e explosivos. Além disso, esse momento busca trazer a atenção do aluno ou da aluna para o momento presente do treinamento. A partir de exercícios simples, a aluna ou o aluno ganha consciência do seu corpo concentrando-se nos movimentos executados. O método de aquecimento da ITKFA segue um padrão que possibilita que o aluno ou a aluna o memorize e possa reproduzi-lo sozinho, se necessário.

Aquecido e concentrado, a aluna ou o aluno segue para técnicas mais precisas e complexas, independente de sua localização no sistema de faixas. Todavia, se a pessoa for iniciante será enfatizada a dimensão física do corpo. Isto é, consciência corporal e consciência de movimento serão os primeiros passos para a descoberta do próprio processo de aprendizagem.

Do aluno ou da aluna de nível intermediário é exigida a consciência do processo mental. A mente começa a ser observada como geradora de emoções. Inicia-se o aprendizado da relação entre corpo e mente: “ensinar o silêncio físico como início e base para o silêncio interior. Aí se finca as bases do controle emocional”¹¹⁶. Isso se dá, principalmente, através da introdução às práticas meditativas e à compreensão das virtudes.

O controle emocional e consequentemente a consciência do *Wude* é uma habilidade a ser treinada pelo aluno ou pela aluna de nível avançado, principalmente através da intensificação do treinamento de luta de contato¹¹⁷. Para guiá-lo nesse aprendizado, o professor ou a professora deve ter muita sensibilidade para observar as reações da aluna ou do aluno e conduzi-lo em suas reflexões pessoais. O caminho se abre para a consciência da dualidade, do conflito, do autocontrole e do alinhamento entre emoção e ação. De maneira sucinta, o Professor de *Choy Lat Fut*, Carlos Ferraz Jr.¹¹⁸, esclarece que para trilhar o caminho marcial:

é preciso **Coragem**, para determinar e manter o ímpeto do caminho que talvez seja o mais longo, mas o que preservará a paz mais duradoura. É preciso **Compaixão** para manter acesa a Coragem em proteger sob sua força aqueles que pereceriam sem defesas diante de um combate. A Compaixão e a Coragem exigem **Fidelidade** com seus próprios princípios, que inspira a fidelidade de todos os seus seguidores, que **Honram** sua comunidade, seus pais, seus mestres e respeitam sua sabedoria e ensinamentos, sem deixar de lado seus próprios princípios, guardiões contra eventuais desvios de conduta de seus líderes. A Honra dita o respeito aos próprios valores e como eles são preservados dentro de uma comunidade. A Honra anda lado a lado com o **Respeito** devido a todos, indistintamente, mantido de forma **Justa**, para que a liberdade de um nunca usurpe a **Liberdade** do outro, permitindo que cada um mantenha seus próprios valores. Preservar a paz nas relações, sejam individuais ou coletivas, requer a **Honestidade** de todos para com suas próprias falhas e qualidades, sem julgamentos, reconhecendo estas como ferramentas para a própria evolução e autoconhecimento. É preciso reconhecer que o Caminho terá seus obstáculos e que os obstáculos fazem crescer (FERRAZ JR., 2015).

Seguir o *Wude*, na minha experiência como artista-marcial, é um trabalho constante com o engajamento do corpo-mente no cotidiano. Para mim, é o *Wude* que amplia o treinamento da artista marcial para o treinamento da artista-humana-criadora. Nessa percepção, o alinhamento entre a ética de conduta e a ética da mente é treinado nas ações sociais, nas diferentes relações interpessoais, institucionais e com todos os seres sencientes.

¹¹⁶ Citação retirada da apostila *Wu Tao*. Material pedagógico elaborado por profissionais da ITKFA e entregue no III Congresso Profissional realizado em maio de 2016, no Instituto de Kung Fu Shaolin em São Paulo.

¹¹⁷ O processo psicofísico que ocorre durante o combate serão detalhadas no Capítulo 05.

¹¹⁸ O Prof. Carlos Ferraz Jr. iniciou seu treinamento de *Kung Fu* em 2000. Em 2014 obteve a graduação de 3º Grau em *Choy Lay Fut*. Começou a treinar *Louva-Deus* em 2007. Em 2015 obteve a graduação de Professor pela ITKFA. Participou de vários campeonatos nacionais e internacionais em competição de formas e luta. Atualmente, organiza a iniciativa para dar aulas para alunos com mais de 55 anos no Instituto de Kung Fu Shaolin, procurando difundir a arte marcial para cada vez mais pessoas em qualquer faixa etária.

A virtude que considero mais expressiva na transformação da minha personalidade é a compaixão. Considero que meu treinamento na virtude da compaixão despertou, em 2011, pela escolha de não consumir alimentos ou quaisquer utensílios de origem animal. Na época, ainda sem ter consciência do motivo, segui o exemplo do meu companheiro e Professor de *Kung Fu*, Tiago Lucas Spagnuolo, que tomou essa decisão para si. Tal era meu respeito por ele que comecei a estudar sobre o assunto e sobre a possibilidade de seguir sua atitude. Por meio de artigos, palestras e conversas, tornei-me, de maneira consciente, compassiva pelos animais sem distinção de espécie. Cozinhar passou a ser um ato de exercitar a compaixão para além da causa inicial. A cada vez que eu escolho alimentos, roupas, acessórios, cosméticos, entre outros utensílios, abro um espaço no meu cotidiano para treinar e expandir a virtude da compaixão e transformar minhas ações perante qualquer situação. A compaixão retorna à sala de treino de *Kug Fu* sempre que auxilio um aluno ou uma aluna a ultrapassar os seus limites e lidar com os desafios da técnica marcial. Respeitar o momento de aprendizagem de cada praticante também é um treino de compaixão, bem como não julgar suas atitudes, por mais inadequadas elas sejam para a situação de treinamento. Em atitude compassiva, devo guiá-lo ou guiá-la de acordo com os conhecimentos da linhagem, respeitando suas limitações, crenças e desejos. Acredito que cada artista marcial terá afinidade com uma virtude aglutinada no *Wude*, e este será a porta de entrada para a travessia cotidiana mediada pelas virtudes.

Depois de passar pelas etapas físicas, mentais e emocionais, que não estão isoladas, mas enfatizadas em determinados momentos do treinamento, a aluna ou o aluno se depara com o desenvolvimento espiritual, através do trabalho com suas energias internas. Ter consciência, saber manejar e controlar as energias internas e externas é o caminho para o corpo sutil, que trataremos com profundidade no próximo Capítulo. Por hora, finalizo esse Capítulo com a exploração celular do *Wude*. Argumento que, se por um lado as ritualidades e as virtudes regulam a personalidade, a corporalização microscópica e poética do *Wude* transforma o espírito.

3.4 A CORPORALIZAÇÃO POÉTICA DO *WUDE*

Até aqui, argumentei que as virtudes são corporalizadas indiretamente através das ações rituais contidas nas rotinas de treinamento marcial, exercendo um papel fundamental no treinamento como modo de existência, transformando a personalidade. Meu intuito, nessa seção, é entender de que forma essa corporalização transforma o espírito.

O filósofo Huaiyu Wang (2015) atuante no *Georgia College & State University*, especializado em filosofia e religião asiática, nos oferece uma pista para essa questão quando, ao se dedicar à genealogia da virtude chinesa, ele compreende que a pessoa humana, na filosofia chinesa, é compreendida como processos de corporalização poética.

Se lembrarmos da relação entre moralidade e marcialidade dentro do cultivo marcial, apresentada no início desse Capítulo, recordaremos que a violência era uma característica e um problema da sociedade chinesa rural. A necessidade de controlá-la foi a preocupação de muitos conselheiros e filósofos, que criaram métodos de cultivo dos corpos sociais e individuais. Nesse longo percurso histórico, a noção de virtude (em chinês, *de*) também se transformou. Esse processo de mudança da semântica e da morfologia do ideograma chinês sobre a virtude é o foco do estudo detalhado por Wang (2015).

Nesse complexo artigo, Wang elucida que corporalizar as virtudes é um ato de “responsabilidade para facilitar a contínua circulação das graças do céu entre todos os tipos de seres”¹¹⁹ (WANG, 2015, p.82). Isso significa que as virtudes não são simplesmente códigos de conduta para a personalidade humana, mas sim um elo entre a personalidade e as forças cósmicas da natureza, “a circulação harmoniosa do poder espiritual entre céu e terra”¹²⁰ (WANG, 2015, p.102). A relação entre moralidade humana e cosmos, segundo o filósofo, é uma interação dinâmica entre as dimensões físicas e psicológicas, materiais e espirituais, que quando corporalizada, mediante rituais, promove a circulação benéfica das graças celestiais (WANG, 2015, p.101).

Embora Wang não se utilize dos termos “meio indireto” ou “técnica indireta”, a ritualidade também pode ser lida em seu artigo como um “meio indireto” para a corporalização das virtudes. Esse processo, por sua vez, possui o papel fundamental de unir o cosmos e todo o tipo de seres, promovendo a interação dinâmica nas dimensões citadas. Dentro dessa ideia, deslocando-a para a minha experiência de treinamento marcial, o *Wude* adotado pela ITKFA - compaixão, coragem, cortesia, fidelidade, honra, justiça e sinceridade – pode ser compreendido como um elo poéticos de corporalização para a circulação benéfica das graças celestiais entre o indivíduo, a família marcial e a sociedade. O *Wude* não é apenas um código de condutas morais marciais, como é usualmente entendido, ele é a base poética de transformação do espírito. A própria genealogia do *Wude*, de acordo com Wang, remete à circulação das forças celestes no humano:

¹¹⁹ “an ideal human person was one who was responsible for facilitating the continuous circulation of heavenly grace among all kinds of beings (WANG, 2015, p.82).

¹²⁰ “the harmonious circulation of spiritual power between sky and earth” (WANG, 2015, p.102).

No pensamento chinês antigo, todos os seres entre céu e terra surgiram da relação entre *yin* e *yang*, a qual é nomeada como o movimento do *tao* nos Clássicos da Dinastia Zhou. Enquanto *tao* designa o silêncio e a origem misteriosa de todas as coisas, *de* [virtude] descreve a “graça espiritual” [ou “dom espiritual”] que nutre as diferentes formas de vida. Agora, a substância desta graça espiritual consiste na harmoniosa interação entre as forças cósmicas (*qi*) de *yin* e *yang*, promovendo a concepção e o crescimento de todos os seres. Notavelmente, o chinês antigo concebia a fonte principal de tais forças da natureza nas cinco fases (*wuxing*), as quais foram incorporadas nos cinco elementos da natureza (madeira, fogo, terra, metal e água) e que estabeleceram as bases para a fundação de várias comunidades humanas. De acordo com vários relatos dos Zhou Posterior, podemos identificar uma antiga tradição na qual os cinco grandes reis ancestrais (*wudi*) foram dotados com os cinco poderes espirituais (*wude*) correspondentes às cinco fases das forças cósmicas¹²¹ (WANG, 2015, p.91).

Quando Wang concebe a virtude (*de*) como a “graça espiritual que nutre as diferentes formas de vida”, ele confere substância à virtude. O filósofo destaca que a virtude não é uma ideia, um valor ou um conceito sem materialidade, pelo contrário, ela é uma substância formada pela “harmoniosa interação entre as forças cósmicas (*qi*)”. Dentro dessa perspectiva, sendo o *Wude* a reunião dos cinco poderes celestiais, ele é formado pelas substâncias das virtudes, o *Qi*.

À luz do pensamento médico chinês (NASCIMENTO, 2006; SAMPAIO, 2002), o fluxo de *Qi* é o que mantém a vida. No intuito de manter a saúde e adquirir longevidade, o *Qi* deve fluir de maneira adequada, na quantidade e na velocidade corretas dentro dos canais que percorrem o corpo, sem estagnação. Simultaneamente, os reservatórios de *Qi* devem estar cheios, a fim de regular o fluxo de *Qi* para dentro dos canais.

A união entre *Wude* e *Qi* sugere que “a circulação harmoniosa do poder espiritual entre céu e terra” pode ser treinada por meio do treinamento do corpo. Isto é, no método de cultivo das artes marciais chinesas, o espírito é transformado por meio do treinamento do corpo engendrado pelas ritualidades.

No método de cultivo do *Choy Lay Fut*, a prática regular de *Chi Kung* é um dos caminhos para refinar a percepção sobre o fluxo de *Qi* no corpo. Os diferentes estilos de *Chi*

¹²¹ In the ancient Chinese mind, all beings between sky and earth arise out of the intercourse of *yin* and *yang*, which is named as the movement of *dao* in the Later Zhou classics. While *dao* designates the silent and mysterious origin of all things, *de* describes the “spiritual endowment” that nurtures the different kinds of life forms. Now the substance of this spiritual endowment consists in the harmonious interaction of the cosmic forces (*qi* 氣) of *yin* and *yang* sponsoring the generation and growth of all beings. Remarkably, the ancient Chinese conceived the primary order of such vigorous forces of nature as the five orders/phases (*wuxing* 五行), which were embodied in the five elements of nature (i.e., wood, fire, earth, metal, and water) and which set the foundation for various human communities. According to the accounts from a range of Later Zhou sources, we are able to identify an ancient tradition according to which the five greatest ancestral kings (*wudi* 五帝) were endowed with the five kinds of spiritual powers (*wude* 五德) corresponding to the five phases of cosmic forces (WANG, 2015, p.91).

Kung foram elaborados com foco na manutenção correta de fluxo de *Qi*. Segundo Dr. Yang (1997), o *Chi Kung* mantém o *Qi* fluindo suavemente pelos canais, abrindo espaços onde pode eventualmente ocorrer estagnações. O processo para conseguir regular eficientemente o *Qi*, ainda de acordo com Dr. Yang, requer o alinhamento entre a respiração e a mente, de forma a conduzir o espírito a um estado profundo de relaxamento, paz e quietude.

Quando treino determinados exercícios de *Chi Kung*, dentro do treinamento de *Choy Lay Fut*, realizo o exercício de visualizar as forças cósmicas ou a “graça espiritual” da qual fala o filósofo Wang. No estilo de *Chi Kung* “*Chung Wah Tao Yin Wan Yun King*” ensinado pelo Mestre Serra em cursos, o engajamento com a visualização dos caminhos das forças cósmicas pelo corpo é essencial durante a sua execução. O ciclo iniciante desse estilo de *Chi Kung* consiste das etapas de aquecimento, lavagem energética, captação de energia, técnica do círculo pequeno e fechamento.

A etapa da lavagem energética é o momento em que a(o) praticante se purifica energeticamente, concentrando-se na entrada da energia celeste, a qual empurra as energias estagnadas no corpo. Essas saem do corpo e são conduzidas para queimar no centro da Terra. Para executá-la, coloco-me de pé, na postura da Respiração da Árvore. Meus pés se posicionam paralelamente. Os joelhos estão soltos. Ergo-me na minha coluna em direção ao céu. Meus braços formam um círculo a frente do meu peito. As palmas das minhas mãos estão voltadas para o centro do meu plexo solar. Minha cabeça flutua sobre o pescoço e meus olhos descansam.

Coloco minha atenção na respiração. Visualizo-me internamente e sinto o ar entrando pelas narinas, percorrendo os dutos respiratórios e chegando aos pulmões. Nesse percurso, meu abdômen se dilata levemente seguido das costelas e do peito. Expiro. Meu peito retorna a posição inicial, seguido das costelas e do abdômen. O ar nutrido por oxigênio foi trocado pelo ar rico em gás carbônico. Concentro-me nessa jornada do ar por dentro do meu corpo por mais alguns ciclos respiratórios.

Início outra etapa do exercício. Imagino-me crescendo infinitamente. Primeiro, imagino meu corpo crescendo até os limites do cômodo. Na minha mente, meu corpo continua a crescer e ultrapassa o cômodo. Fico em pé sobre o bairro. Enxergo de cima o bairro, depois a cidade e depois mais além. Vejo diferentes vegetações e relevos. Pessoas, casas, prédios, carros e animais se tornam cada vez menores. Continuo a crescer e começo a sentir o gelado do céu. Olho as nuvens. Meu corpo está muito grande e continua o movimento de se expandir. Já não vejo mais cores. Estou no vazio do universo. Perto de mim está a lua e

sob meus grandes pés, a Terra. Fico sobre a Terra como se eu fosse uma equilibrista sobre a bola. Estou de pé sobre a Terra.

Nesse lugar, com o meu corpo enorme, relaxo meus braços e os deixo iniciar um movimento de balanço para frente e para trás. Visualizo as forças cósmicas se condensarem sobre a minha cabeça. Elas formam uma espécie de nuvem densa e dourada, girando em sentido anti-horário. Aos poucos elas começam a entrar no meu corpo através da parte de cima do meu crânio. Fios de energia dourada descem pelo meu cérebro, pela medula espinhal, pelo fêmur e se esvaem para o magma, no centro da Terra. Na medida em que os fios lavam meu corpo internamente, eles pintam meus órgãos com sua cor dourada e empurram a cinza energia estagnada que já não me serve mais para queimar no centro da Terra, renovando-se. Eles entram de novo, dessa vez eles descem pelo cérebro, cerebelo, cervical, ombros, clavícula, escápula, úmero, cotovelo, rádio, ulna, punho, falanges, dedos e seguem para o magma. No terceiro ciclo, os fios de energia cósmica lavam cérebro, cerebelo, coluna, costelas, bacia, pernas, pés e terminam no magma. Depois de realizar os primeiros ciclos nos ossos, do quarto ao sétimo ciclos, os fios se encarregam de lavar os sistemas orgânicos, sendo eles os sistemas digestório, respiratório, circulatório, sensório, urinário e reprodutor. Por fim, os fios banham os músculos e os poros da pele. Meu corpo está completamente lavado por forças cósmicas douradas.

Nessa imagem/ estado/ sensação de pura luz dourada, entoo mentalmente cinco mantras que vibram meu corpo para: relaxar e abrir meus poros; deixar sair para a terra a energia que já não me serve mais; sentir a silhueta do meu corpo como pura energia; integrar todo meu corpo-mente com o Universo; e, sentir-me um cone de Luz entre o Céu e a Terra.

E como um canal para as graças celestiais, me reorganizo espiritualmente como um lugar de passagem e corporalização do *Wude*, dos poderes celestiais. Como artista marcial, atriz e transmissora de uma linhagem tenho a responsabilidade de fazer circular beneficemente as graças do céu a toda comunidade a meu redor.

As ritualidades que marcam todas as etapas da rotina de treinamento do *Choy Lay Fut* engendram o corpo e autorregulam o comportamento. Tornar-se consciente do próprio comportamento treina a mente para encontrar um caminho estável de conexão com o corpo. Em estágios mais avançados do treinamento, a(o) artista marcial deve se aprofundar nas camadas mais sutis da autorregulação, encaminhando-se para a corporalização das virtudes. Nesse momento, ela ou ele se pré-disponibiliza para a estabilidade emocional e treina constantemente, dentro e fora da sala de treino, a habilidade de se manter estável de acordo com as virtudes. Aos poucos, o treinamento guiado pelas virtudes começa um processo de

transformação da personalidade. O conjunto das virtudes valorizadas por cada escola ou academia de artes marciais chinesas forma o *Wude*, o código de conduta moral. Na genealogia que envolve a virtude (*de*), o *Wude* é a reunião das forças cósmicas formadas pelo *Qi*. Por meio de exercícios de *Chi Kung*, a(o) artista marcial treina a circulação de *Qi* no corpo. O corpo, por sua vez, se torna um espaço para a investigação microscópica da circulação correta de substâncias, por meio do método de cultivo do *Choy Lay Fut*.



CONVITE

À LEITURA DE TRÊS HISTÓRIAS *CHAN*, COMENTADAS PELO VENERÁVEL MESTRE HSING YUN.

Compaixão

Três irmãos, embora não fossem monges, eram budistas muito devotos. Juntos estavam viajando para visitar diferentes mestres Ch'an.

Um dia, eles ficaram com uma família de sete crianças cujo pai tinha acabado de falecer. No dia seguinte, quando os três irmãos estavam para partir, o mais moço disse para os outros dois: "Prossigam com suas viagens. Eu decidi ficar".

Os dois irmãos mais velhos não ficaram contentes com a decisão do mais jovem e partiram irritados.

Não seria muito fácil para a viúva educar as sete crianças, assim a decisão do irmão mais novo era de muita ajuda. Mais tarde, a viúva quis casar-se com ele, mas ele disse: "Seu marido morreu há pouco tempo. Não seria apropriado se nos casássemos tão cedo. Você deveria permanecer de luto por três anos antes de discutirmos nosso casamento".

Três anos mais tarde, a viúva propôs-lhe casamento outra vez. Ele replicou: "Se eu me casar com você agora, eu estaria desrespeitando seu marido. Por três anos, deixe-me ficar de luto por ele".

Após outros três anos, a viúva propôs-lhe novamente. Ele replicou: "Em consideração à nossa felicidade futura, fiquemos juntos de luto por seu marido por mais três anos, antes de nos casarmos".

Nove anos após a morte do marido, as crianças já tinham crescido. O irmão mais jovem sentiu que sua missão estava cumprida, e deixou a viúva para continuar sua busca espiritual.

Embora o irmão mais jovem tivesse deixado de receber lições de um mestre Ch'an, ele estava praticando o Ch'an ajudando a viúva e seus filhos. Ele não foi somente capaz de vencer as tentações mundanas como também transformar a profanação em pureza. O Ch'an, se aplicado em nossas vidas diárias, seria como um barco no mar do sofrimento, como uma luz brilhando na escuridão. Ao mesmo tempo, serviria como um verdadeiro remédio para as doenças de nosso mundo (HSING, 2000, p.34).

Hui-k'o Pacificando sua Mente

Shen-kuang Hui-k'o viajou milhares de milhas para o Templo Shao-lin em Sung Shan, onde ele foi reverenciar Bodhidharma, esperando ouvir seus ensinamentos e tornar-se seu discípulo.

Como Bodhidharma estivesse meditando voltado para a parede, ele não prestou atenção a Hui-k'o, que permaneceu imóvel fora da porta. Estava nevando terrivelmente, e depois de um longo tempo, a neve chegara aos joelhos de Hui-k'o. Impressionado pela sinceridade de Hui-k'o, Bodhidharma inquiriu: "Você ficou na neve por um longo tempo. O que você quer?"

Hui-k'o replicou: "Eu gostaria apenas de pedir ao Mestre para abrir o Portão da Verdade e assim beneficiar a todos os seres".

"O maravilhoso caminho dos Budas não pode ser alcançado nem mesmo através de eras de grande esforço, nem mesmo praticando o impossível e tolerando o intolerável. Com sua mente impertinente, você está apenas gastando seu tempo em querer atingir o verdadeiro ensinamento".

Após ouvir este ensinamento, Hui-k'o cortou seu braço.

O Bodhidharma disse: "Os Budas esquecem seus próprios corpos por causa do Dharma. Agora que você cortou seu braço, o que você está procurando?"

"Minha mente não está pacificada, por favor ajude-me a pacificá-la!"

"Traga-me sua mente! Eu vou pacificá-la para você!"

Aturdido, Hui-k'o exclamou: "Eu não posso encontrar minha mente!"

O Bodhidharma sorriu e disse: "Eu já pacifiquei sua mente".

Neste instante, Hui-k'o ficou iluminado.

O Sofrimento é originalmente vazio, enquanto o karma negativo originalmente carece de natureza própria. Somente quando a consciência está quieta e quando não existem mais pensamentos ilusórios, alcançaremos a perfeita iluminação. Quando pudermos manter uma verdadeira mente que não esteja confusa, a Natureza Búdica brilhará instantaneamente (HSING, 2000, p.36-37).

Vinte por Cento de Desconto

Um filho foi ao Mestre Ch'an Fo-kuang para que ele executasse cânticos por seu falecido pai. Como o filho estivesse preocupado que a cerimônia pudesse ser muito cara, ele repetidamente perguntava o preço. O Mestre não estava contente com a sovinice do filho e replicou: "Custará dez onças de prata para cantar o Sutra Amitabha".

O filho exclamou: "Dez onças de prata! Isto é muito caro! E se me desse um desconto de vinte por cento? Oito onças, pode ser?"

O Mestre concordou.

Quando o cântico estava terminando, o Mestre murmurou: "Budás e Bodhisattvas das dez direções, por favor transfiram todos os méritos deste cântico para o falecido para que ele possa ir para a Terra Pura do Oriente".

O filho protestou: "Mestre, eu só tenho ouvido que as pessoas vão para a Terra Pura do Ocidente, mas eu nunca ouvi que elas fossem para a Terra Pura do Oriente".

O Mestre disse: "Custa dez onças de prata para transferir seu pai para a Terra Pura do Ocidente. Você insistiu em ter vinte por cento de desconto, assim, seu pai só pode ir para a Terra Pura do Oriente".

O filho replicou: "Neste caso, eu lhe darei mais duas onças. Por favor transfira meu pai para a Terra Pura do Ocidente".

Subitamente, o pai falou de seu caixão: "Seu avarento! Apenas porque queria economizar duas onças de prata, você me fez ir de lá para cá, do Oriente para o Ocidente. Você não sabe como isto é cansativo?"

O ensinamento budista não é uma mercadoria, por isso não deveríamos tentar chegar a um acordo como se estivéssemos fazendo um negócio. Segundo um sutra budista: "O mérito alcançado por fazer uma boa ação depende da intenção de quem a realiza e da virtude de quem recebe". Isto simplesmente implica que se você der dez dólares a alguém, a virtude alcançada será muito maior se esta pessoa usá-los de modo proveitoso ao invés de usá-lo de forma improdutiva ou destrutiva. O budismo não tem preço. Não podemos determinar quanto mérito será obtido baseado nas suas contribuições monetárias, mas o nível de sinceridade pode determinar seu mérito (HSING, 2000, p.38).

CAPÍTULO 4

O CULTIVO DO *KATI* NO *CHOY LAY FUT*: AS CAMADAS EXTERNAS, INTERNAS E ESPIRITUAIS, A NATUREZA E A ESPIRITUALIDADE

“Talvez nenhum outro pensamento, além do chinês, tenha desenvolvido a tal ponto as analogias entre macrocosmo (universo) e o microcosmo (corpo humano).”

(DESPEUX, 2014, p.47)

No Capítulo anterior investiguei a função da ritualidade como reguladora da técnica marcial e chave para corporalização poética das virtudes. Essas, por sua vez, possibilitariam transformações profundas no espírito e na personalidade, através da circulação benéfica das “graças celestiais”, o *Wude*. A proposta desse Capítulo é explorar as possibilidades de transformação da(o) praticante de *Choy Lay Fut* contidas nas técnicas marciais sintetizadas nos *kati*. Os *kati* tradicionais são sequências encadeadas de técnicas de ataque e defesa com aplicação em luta. Eles fazem parte do processo de ensino-aprendizagem de grande parte dos estilos marciais asiáticos tradicionais.

Aos olhos leigos, os *kati* podem ser vistos como coreografias de dança ou partituras de movimentos muito bem demarcados e precisos. Segundo o estudo de Miranda (2003, p.187-188), aos olhos dos encenadores europeus e diretores-professores estadunidenses, os *kati* foram vistos como ferramentas para treinar: a precisão e o controle das ações dos atores e das atrizes; a habilidade de unir visualização (imaginação) aos movimentos; a contenção da ação ou o efeito de calma interior; a economia da ação; flexibilidade e equilíbrio do corpo; e, a autoimagem. Na argumentação de Miranda (2003), os *kati* deslocados para o treinamento em atuação serviram ao treinamento do controle psicofísico dos corpos e da criatividade de atores e atrizes.

Vistos como ferramentas para habilitar os corpos dos atores e das atrizes para expressar certas qualidades corporais e mentais, os conhecimentos da integração corpo-mente propostas nos *kati* ficaram silenciados nos discursos de treinamento em atuação. Pela minha experiência e pelo aprofundamento na concepção de corpo da terapêutica chinesa, argumento que o cultivo dos *kati* marciais corporaliza a natureza e a espiritualidade. O intuito dessa tese é defender que há uma transformação específica proposta no treinamento de um método de cultivo. Para isso, as técnicas sintetizadas nos *kati* do *Choy Lay Fut*, neste Capítulo, são apresentadas detalhadamente como o exercício do cultivo da singularidade da própria técnica e sua proposta de corporalização poética. O Capítulo apresenta a dimensão celular da técnica.

Para começar, abordo a concepção de corpo envolvida na arte marcial chinesa. A partir da categoria Racionalidade Médica (NASCIMENTO, 2006), disserto sobre a complexidade do sistema médico chinês e sua concepção de corpo. Em seguida, articulo a concepção corporal chinesa em um relato pessoal sobre meu processo de tratamento de cura emocional em sessões de acupuntura chinesa, massagem e *Chi Kung*. Por meio da análise do corpo na terapêutica chinesa penso a concepção corporal envolvida no treinamento de *kati* no *Choy Lay Fut*. A fim de visualizar as transformações celulares dos tecidos corporais do método de

cultivo, dividido a visualização microscópica dos *kati* em três camadas: externa, interna e espiritual.

A camada mais externa diz respeito à mecânica dos movimentos executados nos *kati*, em especial os golpes de mão inspirados nos movimentos dos animais. Como atriz, meu primeiro contato com os *kati* da arte marcial chinesa foi muito semelhante ao meu contato com os *études* de Biomecânica de Meyerhold, aprendidos durante minha formação em artes cênicas. Parto das similaridades entre a Biomecânica e artes marciais apontadas por Miranda (2003) para argumentar que os movimentos externos dos *kati* contêm os segredos da luta. Ou seja, os golpes de punho que imitam as garras dos animais são chaves para abrir o conhecimento corporal mais profundo envolvido no *Choy Lay Fut*.

As pesquisas filosóficas de Cheng (2008) e Holocambe (1990) demonstram que os exercícios de artes marciais chinesas inspirados em movimentos de animais têm a função terapêutica de manutenção da saúde. A relação entre a imitação de qualidades de movimento específicas dos animais nos *kati* e a terapêutica chinesa encaminha a visualização para a camada interna do corpo no *Choy Lay Fut*. Celularmente, a aproximação entre animais e *kati*, por meio do pensamento médico chinês, sustenta o argumento de que a sequência de golpes dos *kati* estimula o sistema de meridianos concebido pela Racionalidade Médica Chinesa. Penso que o corpo do *Choy Lay Fut* cultivado por meio do treinamento dos *kati* cultiva a unidade do corpo-mente dentro do processo alquímico de transformação do *Qi*, conhecido como o Refinamento dos Três Tesouros – *Jing*, *Qi* e *Shen* (YANG, 1997).

Para compreender a terceira camada transformada pelo *kati*, parto do simbolismo do antigo texto chinês taoista, *Diagrama do Cultivo da Perfeição* (IKIVESI, 2009), no qual os animais são transmutados em divindades orgânicas responsáveis pela alquimia espiritual no ser humano. De acordo com o sinólogo Fabrizio Pregadio (2016), os animais-órgãos são espíritos que coordenam o fluxo de *Qi* e estabelecem a comunicação com as divindades celestes. Nas artes marciais, segundo a literatura consultada (LORGE, 2012; PHILLIPS, 2016; STERCKX, 2012), a comunicação com o mundo espiritual ocorre através das danças marciais. Pelos pressupostos simbólicos, terapêuticos e marciais, defendo que a unidade corpo-mente treinada pelo *kati* por meio da execução da dança marcial da figura mitológica do leão, cultiva a comunicação com os espíritos.

Por fim, articulo as três camadas de transformação do sujeito treinadas pelo *kati* dentro do contexto de origem Budista do *Choy Lay Fut*. Para isso, analiso a poética de transformação proposta no poema Budista entregue Chan Heung, fundador do estilo *Choy Lay Fut*, pelo monge Choy Fook. Defendo que o poema, passado de geração em geração de artistas marciais

cultivados pelo *Choy Lay Fut*, sintetiza a especificidade da proposta de corporalização poética dos *kati* do estilo. Assim, espero demonstrar que os *kati* reúnem em si as forças da natureza e dos espíritos celestes, os quais são regulados pela ritualidade e direcionados pelo cultivo das virtudes e do *Wude*.

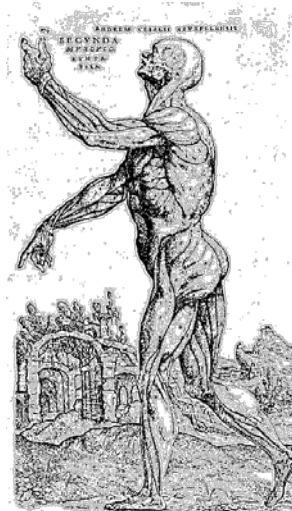
4.1 ALGUNS PARALELOS E DIFERENÇAS ENTRE A ABORDAGEM CORPORAL DA RACIONALIDADE MÉDICA CHINESA E DA BIOMEDICINA OCIDENTAL

Figura 16 - Representação corporal chinesa datada de 1341. Meridiano da vesícula biliar.



Fonte: HUA, Shou. *Shi si jing fa hui*. 1341. <https://goo.gl/FDKbP4>. Acesso em 20/10/2014

Figura 17 - Representação corporal europeia datada de 1543. Tecido muscular.



Fonte: VESALIUS, Andrea. *De humani corporis fabrica libri septem*. 1543.

Fonte: <https://goo.gl/MokVhg>. Acesso em 20/10/2014

Ambas as figuras acima representam esquemas corporais. A Figura 16, de 1341, desenhada pelo médico chinês Hua Shou (1304–1386), esquematiza o meridiano da vesícula biliar e seus pontos de acupuntura, fundamentos na medicina clássica chinesa. O livro *Shi Si Jing Fa Hui* traduzido como a *Expressão dos Catorze Meridianos* é dividido em três partes: a primeira detalha a circulação de *yin* e *yang* nos braços e pernas; a segunda descreve o percurso do *Qi* nos catorze meridianos e a terceira trata dos oito “vasos extraordinários”.

A figura 17, de 1543, do médico natural de Bruxelas, Andreas Vesalius (1514–1564), representa o sistema muscular no livro de anatomia *De Humani Corporis Fabrica Libri Septem*, traduzido como os *Sete Livros Sobre os Tecidos do Corpo Humano*. Na época de sua impressão, 1543, o livro ganhou fama e notoriedade na área médica europeia, destacando-se

pela primazia artística das descobertas anatômicas e pelo rigor científico das dissecações realizadas pelo próprio autor.

Longe de criar oposições ou de limitar e generalizar as representações sobre os corpos orientais e ocidentais, essas imagens proporcionam, para essa tese, tensões acerca do discurso sobre o corpo desenvolvido em cada tradição. Apesar da distância temporal existente entre a elaboração das duas figuras, elas são estruturantes dos diferentes sistemas médicos que se desenvolveram posteriormente a partir da China e da Europa. Pela simples observação das imagens, vê-se que o corpo no sistema médico chinês é compreendido por um conjunto de linhas e pontos aparentemente sem correspondência com estruturas anatômicas observáveis em dissecações, enquanto que o corpo representante da biomedicina ocidental se estrutura em tecidos observáveis por meio de dissecações.

No Brasil, o grupo de pesquisa Racionalidades Médicas¹²², do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva na Universidade Federal Fluminense, se ocupa da pesquisa profunda e ampla sobre as diferenças entre os sistemas médicos, conhecidos no Brasil como medicina alternativa (homeopática, tradicional chinesa, *ayurvédica* e antroposófica) e a biomedicina ocidental. A categoria Racionalidades Médicas (RM) foi criada pela Prof^a. Dr^a. Madel Luz em 1991 para estudar sistemas médicos complexos. O projeto defende que cada RM é portadora de diferentes conhecimentos enraizados em sociedades igualmente complexas. Para analisar essa complexidade, os pesquisadores e as pesquisadoras argumentam que cada RM seja aprofundada pela morfologia, dinâmica vital, doutrina médica, sistema de diagnose, sistema terapêutico e, sobretudo, na cosmologia que estrutura e sustenta cada sistema médico.

Aprofundar-se em qualquer RM ou em suas concepções corporais é uma tarefa complexa que exige anos de estudos e práticas¹²³. Sem formação na área, embora tivesse procurado e não encontrado cursos livres de formação em medicina chinesa¹²⁴, a aproximação

¹²² Mais informações sobre o projeto RM, consultar: <http://racionalidadesmedicas.pro.br/>. Acesso em 15/08/2016.

¹²³ Sobre os fundamentos da medicina tradicional chinesa consultar (MACIOCIA, 1996).

¹²⁴ Desde o início dessa pesquisa, meu desejo era realizar um curso de medicina chinesa. Entretanto, esbarrei na dificuldade para encontrar cursos livres de formação. Em Florianópolis, são oferecidos cursos apenas em nível de pós-graduação, nos quais, há a exigência de formação na área da saúde. Esse perfil de curso é o mais comum e coaduna com a ampla discussão sobre a necessidade de validação do sistema médico chinês pelo sistema médico da biomedicina ocidental. Por esse pensamento, apenas um profissional da área da biomedicina ocidental estaria apto a “entender” e “aplicar” a medicina chinesa. “O fato de que um número crescente de médicos passou a pressionar o sistema de saúde para incluir em seu programa serviços alternativos de medicina trouxe para estes uma dupla consequência: de um lado, legitimou a racionalidade ‘vitalista’ alternativa e, de outro, ‘relativizou’ o paradigma mecanicista da medicina. Mediante uma postura pragmática, a corporação médica passou a aceitar a inclusão no sistema de saúde de algumas outras racionalidades estranhas à tradição médica ocidental, como a medicina chinesa ou a homeopatia. Ao mesmo tempo, porém, passou a reivindicar para si o monopólio do

com a concepção corporal desse sistema médico será feita através da minha experiência durante um tratamento continuado em acupuntura, e delimitado à observação de aspectos que conduzam a pesquisa para a reflexão sobre a técnica marcial. As definições dos termos do vasto repertório da Racionalidade Médica Chinesa (RMC) serão esclarecidas por meio de notas e observações, em geral transcritas de artigos especializados.

4.1.1 A alteração da percepção sobre meu corpo em experiência terapêutica¹²⁵

Em 2011, passei por um processo significativo de cura com a terapêutica chinesa. Na época estava emocionalmente instável, com crises crônicas de torcicolo, dores nos joelhos e com perda de peso. Não era a primeira vez que eu procurava a acupuntura para tratar de alguns desses sintomas. Convivia com dores no pescoço desde 2002 e, posteriormente com dores nos joelhos desde 2009.

Pelo protocolo da biomedicina ocidental, realizei consultas com diferentes especialistas da ortopedia e da fisioterapia. Realizei exames de radiografia e ressonância magnética. Fui diagnosticada com desgaste nas articulações (comuns na minha idade, diziam os médicos). Os tratamentos prescritos foram sessões de fisioterapia, fortalecimento muscular e alongamento, com indicação para diminuir o treinamento de *Kung Fu*. Segui as indicações médicas. Realizei inúmeras sessões de fisioterapia, principalmente para os joelhos, e diminuí o vigor com que treinava. Sentia melhoras durante o tratamento, contudo, as dores voltavam gradativamente conforme o tempo passava e eu aumentava a carga de treinamento de artes marciais.

Por esse motivo, recorri à acupuntura em 2010. Na primeira vez, consultei-me com um médico formado pela biomedicina ocidental com pesquisa e especialização em acupuntura chinesa. Antes de começar cada sessão, conversávamos sobre diversos aspectos da minha vida pessoal. O médico examinava minha pele, minha língua, unhas e palmas das mãos. Depois disso, ele parecia organizar um mapa mental para o tratamento e fazia anotações em uma ficha. Eu me encaminhava para uma pequena sala com uma maca. Lá, eu me deitava e o médico iniciava a aplicação de agulhas. Depois de todas as agulhas no meu corpo, o médico se retirava. Eu ficava lá, deitada, no escuro, durante trinta minutos, quando uma assistente entrava, acendia a luz e retirava as agulhas. Durante o tempo em que ficava agulhada, muitas

exercício profissional da prática médica envolvendo tais posturas e racionalidades”(NASCIMENTO, 2006, p.24).

¹²⁵ Partes deste texto foram publicadas no artigo *O cultivo do corpo pela arte marcial chinesa kung fu estilo Choy Lay Fut* (ZAMARIOLI, 2016, p.127-129).

vezes, adormecia, outras vezes chorava. Por ora ficava em um estado de vigília, quase adormecida, imaginando cores de cura, caminhos de energia e espíritos protetores. E, nunca falava sobre isso. Após dez sessões, não sentia mais as frequentes dores ortopédicas, me sentia vitalizada e o médico me incentivava a não parar nem diminuir meu treinamento de *Choy Lay Fut*.

Em julho de 2011, devido às circunstâncias da minha vida, as dores retornaram com grande intensidade. Dessa vez, meu professor de *Kung Fu* me indicou um terapeuta holístico chinês que trabalhava com acupuntura, massagem e *Chi Kung*, o Dr. Wong. Quando cheguei em seu consultório para a primeira consulta, ele me ofereceu chá verde e conversamos por um longo tempo sobre diversos aspectos da minha vida. Depois de muita conversa e duas xícaras de chá, deitei-me na maca e ele pousou as pontas dos dedos no meu punho direito. Repetiu o procedimento no punho esquerdo, em ambos os tornozelos e na base do meu crânio. Ao finalizar esse ritual, que antecedia quase todas as aplicações de acupuntura, ele me advertia sobre a circulação da minha energia interna e sobre as atividades dos meus planos mental, emocional e espiritual. Mas como? Que leitura precisa e sensível era essa apenas a partir da leitura do pulso e da conversa antes de iniciar a sessão? Que corpo era esse que ele me apresentava? Para compreender a concepção de corpo da Racionalidade Médica Chinesa (RMC), contextualizarei uma sessão de terapia¹²⁶ com Dr. Wong, filmada para este fim, com explicações teóricas sobre o sistema médico chinês.

Deitei-me na maca e fui coberta com um fino tecido branco. Silêncio. Dr. Wong inicia a leitura dos meus pulsos, posicionando suas mãos nos meus punhos, tornozelos e cabeça. Ao que ele diz:

Tem duas coisas. Uma é que a sua menstruação já está plena, então seu pulso é realmente mais cheio. Mas tem uma outra coisa que é uma agitação. Então essa agitação faz você usar a energia mais do que deveria e que te dá a impressão de que você está com pique. Mas não é tão verdadeiro assim o seu pique. Você só está agitada e está usando. Mas não está tão blindada pra sustentar. Então, é falso. Por isso eu te perguntei se você está com fome, porque, normalmente, é típico de que tá enfraquecendo o corpo e o corpo tenda a compensar essa fraqueza trabalhando mais. Então, é como você já estar no final do segundo tempo. Você está cansada, mas sabe que não pode parar porque o jogo continua. Se parar, você pára. Então, você fala, vou apertar até o final do jogo. Então, essa é a sua situação. O pulso do lado esquerdo tá um pouco mais truncado. O pulso do lado direito tá fluindo bem mais. Então, isso mostra que na coluna, alguma parte tá desalinhada. Mas como a gente não pode alinhar porque desceu [referente à menstruação], então a gente faz bastante massagem para soltar. Eu posso até pressionar você um pouquinho para endireitar. Mas, isso quer dizer, você não está alinhada. Tá pinçando o lado esquerdo. (...) O pulso agitado é falso. Você está cansada e tem que descansar. (...) Fora o mental, né?

¹²⁶ Embora a sessão de terapia que ilustra o processo seja de 2014, ela é uma síntese do processo que se iniciou em 2011, pois, no geral, as sessões seguiram a mesma estrutura.

Fora o pensamento muito, muito rápido. Muita coisa, né? Então, vamos harmonizar?" [e inicia a aplicação das agulhas de acupuntura]¹²⁷.

Figura 18 - Dr. Wong e Débora Zamarioli. Sessão de acupuntura em 29/11/2014 em São Paulo, SP. Técnica de pulsologia chinesa.



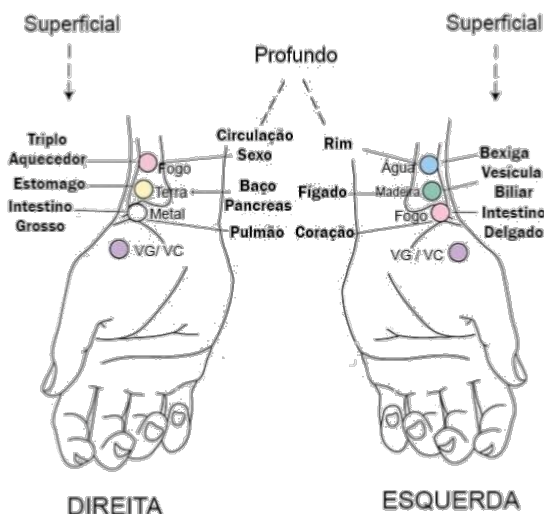
Fonte: *Still frame* de sessão de terapia gravada em vídeo para o arquivo pessoal da autora, 2014.

¹²⁷WONG, Alex. Sessão de acupuntura registrada em 29/11/2014. Transcrição da sessão feita pela autora.

De maneira distinta da biomedicina, Dr. Wong não estava aferindo meu pulso. Depois de tocar determinados pontos do meu corpo, ele coletou informações sobre meu estado de ânimo, nível de vitalidade e condições do alinhamento da minha coluna. Teoricamente, Shigehisa Kuriyama (1999), médico japonês, pesquisador e referência em medicina comparada, atuante na *Harvard University*, explica que o sentir o pulso na medicina chinesa não é baseado na dilatação nem da compressão arterial sugerida pela anatomia da biomedicina, mas sim pela percepção corporal de canais condutores de energia, tal como se observa na figura 19. Sobre esse aspecto, o pesquisador em cosmologia e medicina chinesa, Dennis Barsted (BARSTED, 2006), complementa que, a pusologia chinesa consiste em:

avaliar a frequência, a profundidade, a largura, a força, o formato, a qualidade do movimento e as sensações tácteis, simultaneamente em ambos os pulsos, em três posições (...). [Dá-se] destaque a 28 (vinte e oito) qualidades de pulso, as quais [são] aprendidas por todos os iniciados. O diagnóstico de pulso se [constitui] numa arte muito aprimorada, requerendo muitos anos de experiência sob orientação pessoal de um mestre (BARSTED, 2006, p.73-74).

Figura 19 - Pulsologia Chinesa



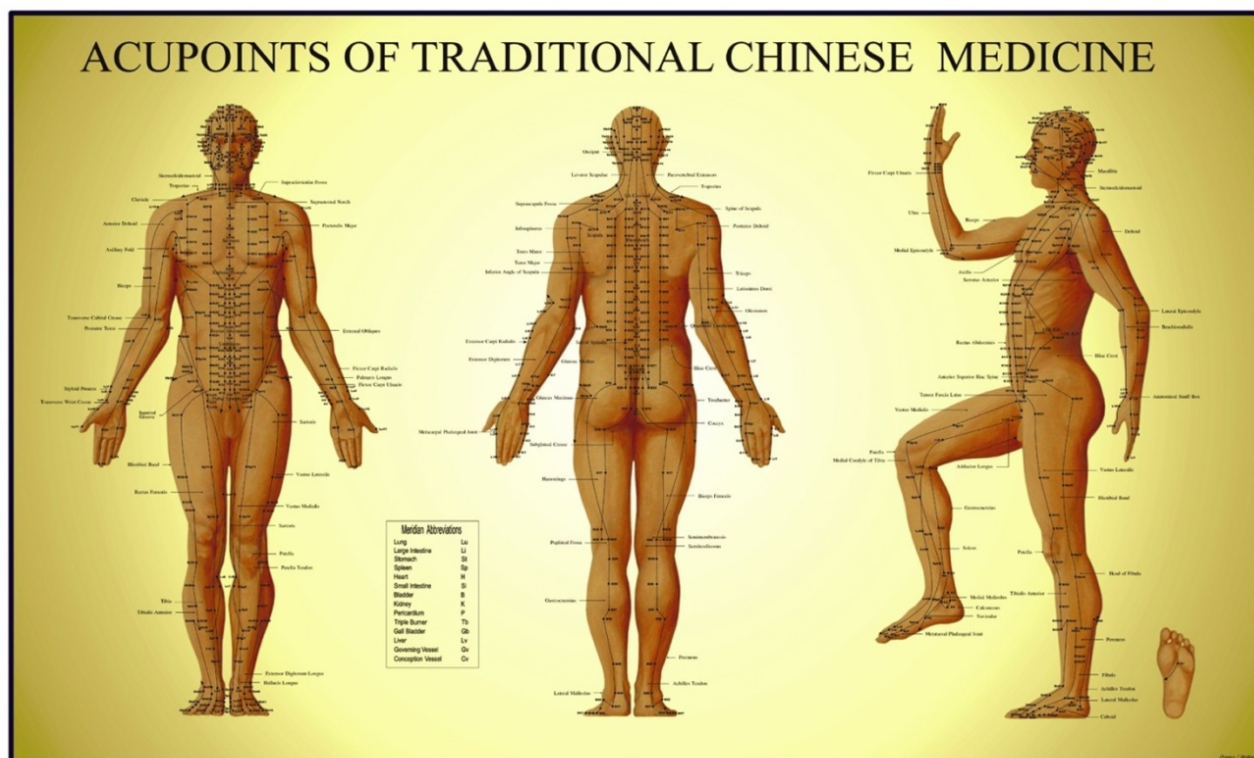
Fonte: <https://goo.gl/UCRCgA>. Acesso em 22/08/2016.

No pensamento da Racionalidade Médica Chinesa (RMC), o sentir o pulso ainda é uma das técnicas de toque para sentir os canais por onde circula o *Qi*, o Sopro Vital. Essa circulação pode ser sentida em pontos e em profundidades específicas nos punhos, na cabeça ou nos pés. Pela perspectiva da Racionalidade Médica Chinesa (RMC), o corpo é regulado por um sistema de canais, chamados de meridianos, por onde percorre o *Qi*. São doze Canais Principais que conectam mãos, pés e cabeça ao sistema límbico (responsável pela vida emocional e pela memória) e aos Órgãos (*Zangfu*)¹²⁸. Secundariamente existem oito Canais Maravilhosos¹²⁹ que funcionam como grandes lagos de reservatórios de *Qi*. De acordo com esse conhecimento, o *Qi* provê energia para as células do sangue, que são capazes de estocá-la, transportá-la e distribuí-la para todos os sistemas corporais. O *Qi* é influenciado pela qualidade do ar inspirado, pelas estações do ano, pela hora do dia, pelo tipo de comida ingerida, pelo estilo de vida, pelas emoções, pelos pensamentos e pela personalidade.

¹²⁸ “Os *zangfu* são os grandes centros que sediam os espíritos, armazenam as essências e produzem o *Qi* no corpo humano. Cada um tem um papel na dinâmica vital (...). Partilham de algumas características com os órgãos internos tal como são descritos na biomedicina, mas não lhes são idênticos, possuindo também associações com as emoções, os ciclos sazonais, etc. (...) Existem doze *zangfu*, distribuídos igualmente entre *yin* e *yang*, formando seis pares. Cada um desses *Zang-fu* encontra-se ainda relacionado a uma das cinco fases. Podemos considerar os *zangfu* como sendo a expressão, na instância do Homem, daquilo que no Céu são as cinco direções, as cinco influências climáticas e os cinco *Shen* (palavra que corresponde imperfeitamente às ideias de ‘espíritos’ ou ‘almas’ da nossa cultura) e na Terra as cinco fases e os Cinco Sabores” (LUZ, 2006, p.97).

¹²⁹ Os tipos de canais de circulação são: principais, maravilhosos, distintos, lo e tendinomusculares (LUZ, 2006, p.101).

Figura 20 - Mapa dos principais pontos de acupuntura, usualmente encontrados em consultórios especializados em medicina chinesa.



Devido à complexidade da RMC, os mapas dos meridianos e pontos de acupuntura, bem como a definição dos conceitos médicos, variam de acordo com as referências de cada escola de medicina chinesa¹³⁰. Os mapas da figura 20 exemplificam os principais canais de energia usados nas práticas de acupuntura, massagem e demais terapêuticas chinesas. O conjunto desse sistema de meridianos se difere anatomicamente do sistema nervoso e do sistema circulatório que conhecemos pela biomedicina ocidental e não possui vasos reconhecíveis por essa respectiva anatomia.

“Ao longo dos ‘Meridianos de Energia’ ou ‘Canais Principais’, são encontradas as cavidades que constituem regiões de troca e absorção das influências do Céu e da Terra”

¹³⁰ De acordo com as pesquisadoras em RMC: “A medicina chinesa se expressa, no mundo atual, em três vertentes: medicina clássica chinesa, medicina tradicional chinesa e medicina chinesa contemporânea. Por medicina clássica chinesa entendemos as formulações das obras clássicas, surgidas a partir do período de formação da medicina chinesa, na dinastia Han (206 a.C. a 221) e que, até hoje, influenciam o ensino e prática dessa racionalidade em muitas escolas no mundo. Por medicina tradicional chinesa entendemos a teoria e prática da medicina chinesa disseminada no Oriente e no Ocidente. Pode-se dizer que ela é uma continuidade da medicina clássica chinesa, embora com novas formulações que, no entanto, não descaracterizaram totalmente a primeira vertente. Já a expressão medicina chinesa contemporânea refere-se à corrente hoje hegemônica na República Popular da China, surgida a partir da sistematização e unificação da medicina tradicional chinesa proposta por Mao Tsé-tung e praticada naquele país, mais tarde estendendo-se aos meios ocidentais. Essa vertente busca sua legitimação pela ciência ocidental, desvalorizando, com isso, alguns conceitos e práticas tradicionais da medicina chinesa” (FERREIRA; LUZ, 2007, p.864).

(LUZ, 2006, p.103). São os conhecidos pontos, portas ou cavidades de acupuntura e de outras práticas medicinais chinesas, tais como moxabustão¹³¹, tuiná¹³² e ventosas¹³³. Nos membros distais (mãos, pés e cabeça), as cavidades são entendidas como poços de energia em comunicação com o mundo externo. Podemos observar na figura 20 que os meridianos começam ou terminam nas periferias do corpo. Os meridianos principais são as expressões diretas do *Qi* dos órgãos e as cavidades especificamente localizadas “enviam mensagens altamente específicas para a reconfiguração da vitalidade do corpo” (LUZ, 2006, p.104). O corpo na Racionalidade Médica Chinesa (RMC) é concebido como um sistema de comunicação em rede com o mundo externo. Segundo o especialista em medicina chinesa, Daniel Luz,

A morfologia da RMC difere da ocidental principalmente na medida em que descreve um corpo tecido e também percorre pelo *Qi*. Neste corpo há centros de produção e locais de armazenamento do *Qi*, portas de comunicação com o(s) *Qi* do meio externo e uma série de estruturas de transporte e regulação do fluxo do *Qi* no corpo, dando a ideia de um estado cujas províncias transportam sua produção de capital para capital através de hidrovias. Ademais, o *Qi* é uma instância de regulação dos tecidos corpóreos, tendo portanto uma posição de regência sobre estes. Assim, por exemplo, num caso de torcicolo, em vez de massagear o pescoço, o terapeuta utiliza (com o toque, moxa ou agulha) os recursos de “pontos” distais que têm influência nos canais que passam pelo pescoço, muitas vezes obtendo resultados imediatos e surpreendentes para nós que estamos habituados ao referencial anatômico (LUZ, 2006, p.96-97).

Durante as minhas sessões com Dr. Wong, ele utilizou a pulsologia, a acupuntura, a massagem e o *Chi Kung*. Após sentir a minha circulação energética nos punhos, ele se posicionou na altura da minha cabeça e me perguntou sobre meu sono. Disse a ele que tive insônia, ao que ele me respondeu: “Só de aproximar eu já sinto, já capto: queda de energia. Uma das coisas que mais usa energia é falta de sono ou dormir pouco”. Pelo toque em pontos específicos, o experiente terapeuta percebeu o padrão com que determinado meridiano estava

¹³¹ O efeito da moxa é semelhante á acupuntura, que age estimulando os pontos da acupuntura para fortalecer a circulação do *Qi* (energia) e do sangue, sendo que a moxa estimula com o calor. O calor da moxabustão é extremamente penetrante, tornando-se eficaz quando há menos circulação, condições frias e húmidas, além da deficiência do Yang. Quando aplicada aos pontos de acupuntura específicos com deficiências do Yang, o corpo absorve o calor recuperando mais rapidamente o *Qi* (energia) do Yang do corpo e o “fogo ministerial” fonte de todo o calor e energia do corpo. É considerada uma espécie de acupuntura térmica, feita pela combustão da erva *Artemisia sinensis* e *Artemisia vulgaris*. Fonte: <https://goo.gl/5tRrxI>. Acesso em 09/04/2017.

¹³² O Tuiná, é uma especialidade médica dentro da RMC, que usa as mãos como instrumento para tratar doenças.

¹³³ O uso de ventosas no Oriente foi desenvolvido com base na acupuntura. A ventosa segundo a MTC tem a propriedade de limpar o sangue das toxinas acumuladas no organismo produzida pelos alimentos e outras fontes poluentes. A estagnação do sangue estagnado, escuro e sujo, nos músculos das costas ou das articulações é considerado pelas Medicinas Orientais como um dos elementos causadores de doenças. A ventosa é usada para o alívio de dores musculares, melhorar o sistema circulatório e até mesmo, para redução de celulite e gordura localizada, lombalgias, dor abdominal, hipertensão arterial e muitas outras patologias. Fonte: <https://goo.gl/WJk4Hb>. Acesso em 09/04/2017.

fazendo a troca de energia com o ambiente externo. Em outro momento, ele me disse: “A gente vai tratar essa parte que está mais avermelhada. (Ele tocou no meu ombro e braço esquerdo). A gente esvazia a tensão do ombro através desse ponto aqui. (Ele tocou em um ponto no antebraço) e esse aqui (e tocou em um ponto no ombro atrás da clavícula). Isso aqui é mais cansaço do que lesão. A gente vai agulhar”. Os pontos que o terapeuta escolheu para aplicar as agulhas não estavam anatomicamente correspondentes ao ponto da dor, mas pela perspectiva da RMC esses pontos eram portas de entrada para a reorganização energética de determinado meridiano.

Na sessão documentada, ele iniciou a aplicação de agulhas pelas laterais da base do meu crânio. Em seguida, ele agulhou o ombro, antebraço, cotovelo e clavícula do lado esquerdo. Depois, nas laterais dos joelhos esquerdo e direito. No lado direito, agulhou em dois pontos. Retornou ao joelho esquerdo, onde agulhou em mais um ponto. Por fim, terminou a aplicação em pontos mediais nos tornozelos direito e esquerdo. Durante as aplicações das agulhas, Dr. Wong me pedia para inspirar e expirar coordenadamente. Ele aplicava as agulhas durante a minha expiração. “Deu choque?”, ele me perguntava. Se eu dissesse que não, ele fazia pequenas vibrações na agulha até que eu sinalizasse o “choque”. Outras vezes, além do “choque”, sentia uma queimação percorrer um fio interno.

Depois de posicionar as agulhas em mim, Dr. Wong começou uma espécie de varredura pelo meu corpo através de técnicas de *Chi Kung*. Ele repousou as mãos em regiões do meu abdômen, enquanto sussurrava algo e fazia um gesto de retirada, como se ele retirasse algo do meu abdômen e jogasse na direção do chão. O mesmo na região do osso esterno e no fim das costelas. Dr. Wong apontava para o centro do meu esterno com o seu dedo indicador direito. Fazia círculos no ar e retirava algo. Ele repetiu o gesto na altura do estômago, abaixo do umbigo, na testa, acima da cabeça, nas solas dos pés e nos joelhos. Em seguida, uniu, esfregou as próprias mãos e as posicionou sobre o meu rosto sem tocá-lo. Suas mãos seguiram por todo o meu corpo, como se fizessem um raio-x. Eu sentia algo saindo do meu corpo e, ao mesmo tempo, sentia-o esquentando.

Teoricamente, Dr. Yang (1997) explica que em alto nível de *Chi Kung*, quando se respira conscientemente com a intenção de desobstruir e limpar os canais de circulação do *Qi*, é possível sentir a constante dinamicidade do *Qi* do corpo (microcosmo) em harmonia com o *Qi* do mundo (macrocosmo). Cosmologicamente, a harmonia entre micro e macrocosmos é uma troca de influências entre o Céu (formado pelo acúmulo de *yang*), a Terra (formada pelo acúmulo de *yin*) e o Ser Humano que faz a ligação entre os dois. Apesar da meu pouco

domínio de *Chi Kung*, Dr. Wong, mestre de *Chi Kung*, era capaz de manipular a circulação de *Qi* do meu corpo e me fazer sentir a dinamicidade de troca de *Qi* com o ambiente.

Nesse momento da sessão, segundo as explicações dadas posteriormente pelo próprio Dr. Wong, ele se preocupou em desintegrar padrões enrijecidos de circulação energética. Seus gestos organizavam a saída, a reposição e a suavização da energia dentro do meu corpo. Segundo o terapeuta, as energias deveriam, primeiramente, ser despedaçadas para depois serem repostas e suavizadas. Em suas palavras, “depois que despedaça muda a energia”. Isto é, antes de limpar se deve desobstruir os canais.

Logo após a varredura de *Chi Kung*, Dr. Wong retirou as agulhas de maneira ordenada. Alguns pontos ele cobriu depois de retirar a agulha e outros não. Um exemplo é o ponto dos rins, o qual ele explicou: “Esse ponto é para aquecer os rins. Então, tampa. Os pontos que aquecem os rins fazem com que o corpo não inche. Se o rim tá frio, a pessoa fica inchada. Retém líquido. Quando o rim tá quente ele consegue levar a energia, drenar o líquido, para a bexiga”. De maneira oposta, o ponto do ombro, onde eu sentia dor ficou destampado para esvaziar e deixar sair o feixe energético. A todo o momento, parecia que o terapeuta me ensinava a organizar a circulação da minha energia interna em troca com o ambiente.

Nos primeiros vinte e cinco minutos da sessão, as cavidades de acupuntura foram estimuladas e meu corpo foi reorganizado em sua maneira de se comunicar com o mundo. Eu me sentia em comunicação e troca com todo o ambiente e com as “Dez Mil Coisas”, para utilizar uma expressão própria da cosmologia chinesa do Tao¹³⁴. “As Dez Mil Coisas” ou “Os Dez Mil Seres” caracterizam todas as formas e movimentos que existem entre o Céu e a Terra. Doença e saúde são dinâmicas de harmonia e desarmonia do Homem com os Sopros Celestiais e Terrenos e com as “Dez Mil Coisas”. Por essa perspectiva, o corpo, grosso modo, se configura nas relações de trocas energéticas em rede com o ambiente. Ele é entendido como um processo em constante transformação, no qual há graus de correspondência entre o microcosmo do corpo e o macrocosmo do mundo. O corpo é um conjunto de fios de energia, uma rede tecida e percorrida pelo *Qi*. Durante a sessão, era como se fios de energia

¹³⁴ Considero importante salientar que a cosmologia chinesa não é um conhecimento simples ou homogêneo. Ela é constituída de conceitos-chave suficientemente abrangentes para ancorar as inter-relações entre cultura, corpo, política e doutrina médica. Para se aprofundar nos aspectos cosmológicos da Medicina Chinesa sugiro a consulta às pesquisas realizadas pelo Grupo “Racionalidades Médicas”, em específico: (NASCIMENTO, 2006) e (WANG, 2000). Sobre o *Tao* ou *Dao*, Daniel Luz descreve que, “O ideograma *Dao* é composto de duas partes: uma significando ‘cabeça’, e a outra, ‘pé’, significando ‘ir’. *Dao* pode ser traduzido como ‘caminho’, ‘via’, que se segue conjungando ação (pé) e reflexão (cabeça). No taoísmo dito ‘filosófico’ o *Dao* ‘é’ a origem não-dual do cosmo. Uma vez que ‘seja’ isto ou aquilo. É indescritível, posto que qualquer descrição supõe necessariamente a existência de uma dualidade observador/fenômeno”(LUZ, 2006, p.86-87).

atravessassem ordenadamente os poros da minha pele. A organização, a ordem e a intensidade eram ensinadas pela indicação precisa do terapeuta através da acupuntura.

Em seguida, Dr. Wong iniciou a massagem. “Quando sente dor, respira e solta. Esvaziando você”, me orientou. Suas mãos eram firmes e seus movimentos eram contínuos e precisos. Ora ele massageava com as mãos inteiras na minha pele, ora ele pressionava pontos específicos. Começou pelo toque na cabeça, rosto, couro cabeludo, pescoço, ombros, braços e mãos. Passou pelo tronco e se deteve na minha barriga. Lá, eu sentia seu toque muito profundo, como se ele massageasse as minhas vísceras e órgãos internos. Sentia que ele ainda me esvaziava, mas agora rasgava e despedaçava energias acumuladas e presas nos meus órgãos internos.

Depois do toque que parecia quebrar e dissolver as energias estagnadas, ele posicionou suas mãos como se fossem ventosas sobre o meu ventre. Ao som de palavras indecifráveis, ele fazia movimentos de sucção na minha pele, por todo o tronco e bem no meio do peito. Eu sentia que a energia saía e entrava instantaneamente, como um eletrochoque. Era como se por meio desse toque, ele me reavivasse, me ressuscitasse. E, então, meu corpo vibrava.

A massagem seguiu pelas fibras musculares do quadril, pernas e pés. Por fim, ele tocou na superfície da minha pele como se desse unidade para todo o corpo e enviasse a mensagem de que estava finalizando. Eu, que estava de olhos fechados durante todo o processo, abri os olhos e me tornei consciente do espaço a minha volta. A massagem na parte anterior do corpo estava finalizada e eu me sentia muscularmente relaxada e internamente esvaziada e limpa. A não ser pela bexiga que estava repleta de líquido proveniente do trabalho de limpeza energética.

Depois de esvaziar a bexiga, retornei à maca. Um novo processo de abertura, esvaziamento, reposição e suavização da energia começou. Dr. Wong aplicou as agulhas na parte posterior do meu corpo. Pequenas sensações de choque e calor ativavam meus meridianos e minhas portas de comunicação com as “Dez Mil Coisas”. Todas as minhas células começavam a aprender a direcionar o fluxo de *Qi* com o mundo. Eu já me sentia esvaziar. Dr. Wong retirou as agulhas e iniciou a massagem. Sentia as mudanças da intensidade e da intenção dos diferentes toques. Suas mãos se posicionaram em ventosa sobre meus rins e meus pulmões. Parecia que meus órgãos se ampliavam por dentro, que eles ganhavam um vazio expansivo por dentro.

Ao final, as mãos do terapeuta deram unidade ao corpo e finalizaram a massagem. Dr. Wong me perguntou se eu me sentia bem e me agradeceu pela massagem. Eu respondi afirmativamente e o agradei de volta. Ele se retirou da sala e eu, aos poucos, me levantei.

Sentia-me com as fibras musculares soltas, macias e escorregadias. Estava esvaziada e cheia de ar por dentro. Apesar do fechamento conferido pelo terapeuta, eu sabia que continuava em fluxo com o ambiente. Era capaz de sentir, por instantes, o peso e o volume dos meus órgãos internos, e a porosidade da minha pele.

Esvaziei minha bexiga novamente e finalizamos a sessão com mais um pouco de conversa e uma xícara de chá verde.

Ao longo de quatro meses, e por volta de dez sessões, aprendi que Dr. Wong oferece o chá verde para perceber a abertura do(a) paciente ao tratamento:

Quando a pessoa entra, eu falo:

– Aceita uma água, aceita chá?

– Aceito chá.

Então a pessoa já está aberta. Quando é água é impessoal. Porque eu faço o chá. Água, eu não fiz água, eu comprei água¹³⁵.

Durante o tratamento continuado, minha percepção foi se refinando para essa outra forma de conceber e cuidar do corpo da Racionalidade Médica Chinesa. Enquanto o terapeuta cuidava do meu torcicolo ou das minhas dores dos joelhos, eu me sentia mais estruturada internamente, como se minhas emoções fossem organizadas de dentro para fora. De acordo com o pesquisador da Racionalidade Médica Chinesa, Daniel Luz (2006), as emoções por si só não são boas nem ruins, positivas nem negativas. O problema reside no acometimento vigoroso de uma emoção capaz de enraizá-las nos órgãos, tornando-se um fardo para quem as carrega. Quando as emoções se tornam hábitos estagnados nos órgãos, elas desarmonizam o fluxo de *Qi*. É fundamental observar que o corpo por si só tem sua origem na movimentação do *Qi* dos órgãos. Por esse motivo, explica o pesquisador Daniel Luz, “é natural que as explicações para as perturbações nos tecidos corpóreos sejam buscadas nos próprios órgãos. Por exemplo: problemas ósseos pedem uma investigação dos Rins” (2006, p.98). Nessa sessão contextualizada, Dr. Wong tratou das minhas dores articulares e musculares por meio da quebra das energias emocionais estagnadas nos órgãos e nos meridianos.

Desse processo terapêutico¹³⁶, iniciei um processo de conscientização do cultivo do meu corpo como um universo em fluxo com outros universos: um tecido-*Qi* em troca constante com os “Dez Mil Seres”. Nesse processo, passei a, por exemplo: proteger meu corpo do vento para que ele não o penetre e desorganize a circulação energética interna¹³⁷;

¹³⁵ WONG, Alex. Sessão de acupuntura registrada em 29/11/2014 e transcrita pela autora.

¹³⁶ O tratamento inicial e contínuo durou por volta de quatro meses. Mas, sempre que eu tenho disponibilidade, retorno ao consultório do Dr. Wong para fazer manutenções da circulação energética.

¹³⁷ Na cosmologia da Racionalidade Médica Chinesa, o vento, por sua qualidade dinâmica e mutável, é capaz de invadir o corpo, causando manifestações patológicas. “Kuriyama Shigehisa (1994) afirma que há poucas coisas

escolher as palavras que serão proferidas ou pensar na necessidade delas para o universo¹³⁸; preferir alimentos leves e frescos no verão; recolher-me durante o inverno; respeitar os momentos de fraqueza física; e, não ingerir alimentos de origem animal.

Eu percebi que ao longo do ano de 2011, meu corpo tecido-*Qi* tornou-se frio e úmido durante o inverno, junto com a terra molhada pela chuva que caiu na ilha de Santa Catarina. Na primavera, o tecido-*Qi* ficou frágil com o vento que veio do Sul, e se encantou com a volta dos primeiros raios de sol que tocaram a varanda. A vida desse tecido-*Qi* entre Céu e Terra foi à imagem da transformação dos elementos *yin* e *yang*¹³⁹ coagulados¹⁴⁰ nesse ser humano que, chegando ao fim de seus dias, morrerá para tornar-se novamente corpo indiferenciado, outro processo-*Qi* do universo.

Por meio das sessões de acupuntura, massagem e *Chi Kung*, meu corpo começava a ser treinado para a percepção do fluxo constante de energia com o ambiente. Com o tempo, eu começava a despertar essa consciência dentro do treinamento de *Choy Lay Fut*. Conforme o Capítulo 02, quando Chan Heung, fundador do estilo, retirou-se em treinamento com o monge Choy Fook, ele foi treinado em medicina chinesa, criando o *Choy Lay Fut* a partir desse pensamento corporal de fluxo energético.

Contextualizada pela minha experiência terapêutica, pela concepção corporal da RMC e pela origem do estilo, investigo as camadas externas, internas e espirituais do corpo-mente envolvidas no treinamento dos *kati* do *Choy Lay Fut*.

no mundo mais perigosas do que o vento na Medicina Chinesa. Ele pode causar dores de cabeça, vômitos, câimbras, tonturas, perda da fala e assim por diante. ‘Ferido pelo vento’ (*shangfeng*) um paciente pode queimar em febre e ‘derrubado pelo vento’ (*zhongfeng*) pode entrar em coma subitamente. O vento pode causar também loucura e morte”(GREINER, 2013, p.53). Sobre o tratado da patologia do vento, consultar: CHUNCAI, Z. *O Clássico de Medicina do Imperador Amarelo*. São Paulo: Roca, 1999, p.90-110.

¹³⁸ Tal como a cosmologia do *Tao*, os preceitos Budistas interferem na concepção corporal chinesa, principalmente no que se refere ao comportamento. Na perspectiva Budista para o cotidiano, a fala deve ser vigiada e controlada, a fim de “evitar as quatro transgressões da boca: mentira, duplicidade, palavras ásperas e palavras vãs” (YÜN, 2001, p.27).

¹³⁹ As noções de *Yin/Yang* aparecem primeiramente para designar fenômenos de alternância observados na natureza, tais como: dia e noite, verão e inverno, calor e frio. O ideograma que designa o *Yin* se refere ao elemento nuvem que evoca a sombra, o frio e a umidade, enquanto o ideograma de *Yang* se refere ao sol, à claridade e ao calor. O *Yin* pode ser representado como a encosta de uma montanha à sombra, fria e úmida com o sol escondido nas nuvens. Por sua vez, o *Yang* é a encosta da uma montanha sob o sol, clara e quente com o sol saindo das nuvens. Será sob os Reinos Combatentes que esse par começa a ser utilizado para designar sopros primordiais ou princípios cósmicos e criar a base dos diagramas divinatórios, encontrados no *Yijing*, capazes de dar conta de todos os fenômenos do Universo. Suas alternâncias e interações dão evolução ao universo e criam as multiplicidades em suas combinações. Entendidos como o ritmo fundamental que anima o princípio vital, o *Qi*, eles são formados pelo dinamismo (*Yang*) e pelo repouso (*Yin*). Essa dualidade solidária e dependente, na qual um não age sem o outro, servirá como “paradigma para todos os pares (Céu/Terra, em cima/embaixo, parte da frente/parte de trás, masculino/feminino, etc)” (CHENG, 2008, p.286).

¹⁴⁰ Sobre a coagulação do *Qi*, em Maciocia (1996, p. 51) encontra-se a seguinte passagem taoista: “O *Qi* produz o corpo humano assim como a água se torna gelo. Assim como a água se transforma em gelo, o *Qi* coagula-se para formar o organismo humano. Quando o gelo derrete, torna-se água. Quando uma pessoa morre, torna-se espírito (*Shen*) novamente. Isto se chama espírito, assim como o gelo derretido se chama água”.

4.2 A VISUALIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS EXTERNOS DOS *KATI*: SIMILARIDADES COM OS *ÉTUDES* DA BIOMECÂNICA E OS SEGREDOS CONTIDOS NOS GOLPES DE PUNHO

Durante os meus primeiros meses de treinamento de *Kung Fu*, no Centro de Treinamento de Kung Fu Shaolin, aprendi as primeiras técnicas de ataque e defesa na posição de guarda. Nessa primeira fase, em 2007, preocupava-me em coordenar os movimentos dos braços e das pernas, em descobrir as trajetórias corretas dos golpes, em manter a posição das pernas e dos pés. Enquanto isso, nos momentos de descanso, eu observava os alunos e as alunas mais avançadas praticando diferentes *kati*. Sem compreender a dimensão marcial do *kati*, meu olhar de bailarina o definia como uma sequência coreográfica de dança composta por movimentos pré-determinados. Os *kati* do *Choy Lay Fut* causavam em mim grande impressão de plasticidade, beleza e precisão.

Após um ano de treinamento, eu já havia aprendido dois *kati*. E, já havia participado do meu primeiro campeonato, competindo na categoria iniciante adulto de *kati*. As experiências de aprender, treinar, competir e assistir demonstrações de *kati* agregaram outros conhecimentos sobre essas técnicas. O *kati* já não era um coreografia de dança, mas apresentava similaridades com os *études* da Biomecânica do encenador russo Vsevolod Meyerhold (1874-1940).

Na época em que eu aprendia meus primeiros *kati* notava a semelhança com o processo de aprendizagem da Biomecânica ocorrido na graduação em artes cênicas com a professora, pesquisadora e encenadora Maria Thaís Lima Santos, na Unicamp. A proximidade entre a Biomecânica e os *kati* das artes marciais não é apenas uma impressão, Miranda (2003) demonstra que os *études* da Biomecânica são baseados estruturalmente em sequências pré-determinadas de treinamento utilizadas em linguagens teatrais japonesas e em artes marciais.

Embasada pelo conhecimento cênico das minhas células de atriz, eu compreendia o treinamento dos *kati* tal como o treinamento dos *études* da Biomecânica. Aproximei os *Dactilos* – a posição básica do corpo da Biomecânica – aos cumprimentos iniciais realizados nos *kati*. Compreendi o engendramento militar do corpo do *kati*, tal como o rigor da forma corpórea da execução dos *études*. *Kati* e *études* tinham começo, meio e fim muito bem marcados. Os movimentos de ambos deveriam ser precisos e claros.

Na técnica elaborada por Meyerhold, por meio dos *études*, atores e atrizes de qualquer lugar poderiam aprender a arte da atuação de maneira rápida e eficiente. Miranda (2003, p.40) demonstra que os *études*, para Meyerhold, eram células de movimento que sintetizavam a

“dinâmica da teatralidade” contida na Biomecânica. Ou seja, treinar os *études* era uma forma dos atores e atrizes estudarem os segredos da atuação.

Ao deslocar a experiência cênica com os *études* da Biomecânica para a minha nova e recente experiência marcial, eu treinava o *kati* para melhorar a minha performance cênica. Pensava-me em cena, isto é, na situação teatral de treinar o aprimoramento do corpo e do movimento para a atuação. No entanto, a partir do aprendizado do *kati* correspondente à quinta fase, em 2009, comecei a compreender que treinar os *kati* era uma forma dos(as) artistas marciais estudarem os segredos da luta.

O *Siu Mui Fa Kuen* (Punho da Pequena Flor de Ameixa) é o *kati* da quinta fase do *Choy Lay Fut* praticado na ITKFA, ilustrado parcialmente na sequência da Figura 266. Dentro da linhagem marcial da instituição, ele é um dos *kati* mais populares e importantes. Ele introduz as alunas e os alunos intermediários à característica de golpes em fluxo contínuo próprio do estilo. Esse *kati* possui uma grande e rica variedade de técnicas do *Choy Lay Fut* que formam a base para as graduações mais avançadas. Aprender e treinar o *Siu Mui Fa Kuen* deslocou minha percepção de atriz para a percepção de artista marcial em treinamento de luta. Os golpes do *kati*, nesse momento, começaram a me revelar os segredos de luta do *Choy Lay Fut*.

O *Choy Lay Fut*, conforme citei no início do Capítulo 03, apresenta movimentos de ataque e defesa inspirados em cinco animais¹⁴¹: serpente, garça, pantera, tigre e dragão. Apesar das características marcantes desses cinco animais, o *Choy Lay Fut* ainda apresenta técnicas de ataque e defesa derivadas ou “imitadas” da tromba do elefante ou da velocidade dos ratos, por exemplo. Nos *kati* as técnicas inspiradas nos movimentos dos animais podem ser facilmente observadas nas diferentes formas de posicionar as mãos para desferir os golpes. De acordo com o falecido Grão Grão-Mestre Lee Koon Hung (1942-1996), se a técnica for executada corretamente a animalidade do golpe se manifestará em sua própria execução (HUNG, 1994). Isto é, o Grão Grão-Mestre alerta aos artistas marciais e às artistas marciais de *Choy Lay Fut* sobre o alinhamento entre a forma e o conteúdo da técnica. Por exemplo, quando a técnica de punho que imita as patas da pantera é executada corretamente, o golpe tem a força, a ferocidade e a velocidade desse animal.

¹⁴¹ As adaptações de movimentos de animais em técnicas de defesas e ataques não são exclusivas a um único sistema marcial chinês. Pelo contrário, elas são recorrentes na maioria dos estilos de kung fu tradicional, a exemplo do estilo Louva-a-Deus, do Tigre e Garra de Águia, para citar alguns dos mais praticados no Brasil.

Deslocada pelas similaridades com os *études* e pela indicação do Grão Grão-Mestre, investigo os punhos mais característicos do *Choy Lay Fut* para iniciar a visualização dos segredos desse sistema de combate, sintetizado nos *kati*.

Figura 21 - Débora Zamarioli demonstra a posição da mão em punho da pantera..



Crédito: Tiago Lucas Spagnuolo.

O Punho da Pantera é uma das formas de punho mais marcantes do estilo *Choy Lay Fut*. Ele pode ser usado de forma linear ou em curva, em grande, média ou pequena distância. “A forma de ataque do Punho da Pantera ‘penetra’ diretamente sua força no corpo e traz séria destruição aos órgãos internos e às partes fracas do corpo” (HUNG, 1994, p.48). Os alvos principais são: têmpora, entre os olhos, olhos, entre o lábio superior e o nariz, mandíbula, abaixo da orelha, garganta, qualquer lado do pescoço, esterno, plexo solar, costelas e virilha. Essa posição de mão é treinada de diversas maneiras e diferentes direções nas sequências dos *kati*. No *Siu Mui Fa*, o Punho da Pantera aparece pela primeira vez com as mãos na vertical, orientando o golpe na direção da articulação do ombro do oponente imaginário.

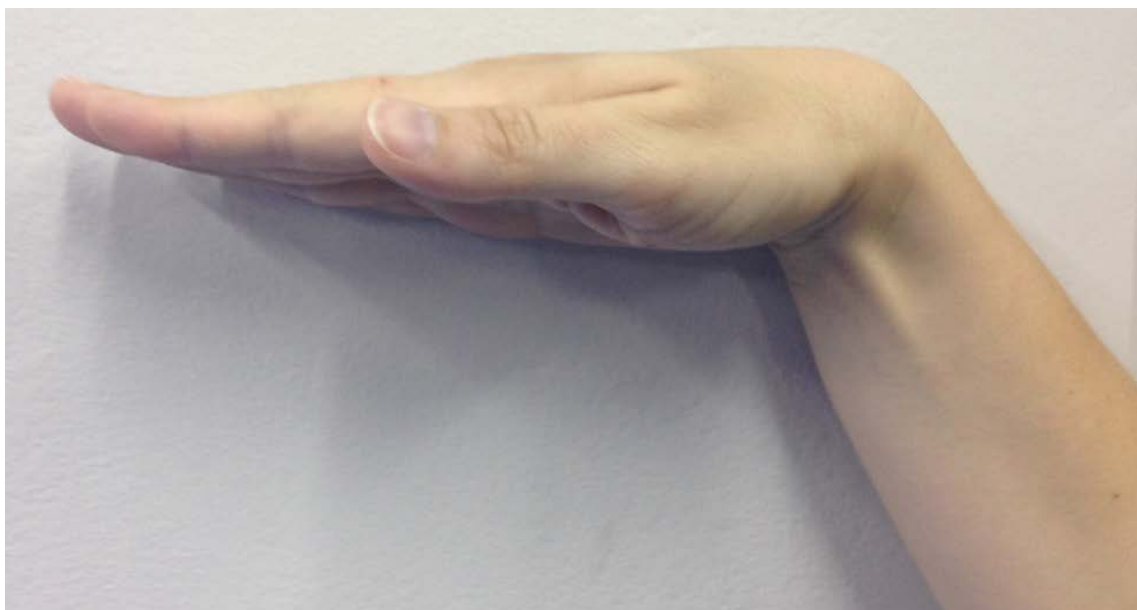
Figura 22 - Débora Zamarioli demonstra a posição da mão em Punho do Tigre.



Crédito: Tiago Lucas Spagnuolo

Na situação de luta real, durante o ataque, após atingir o oponente com uma pancada com a palma da mão, os dedos assumem a posição das garras de um tigre com a finalidade de arranhar a área atingida. Esse ataque pode ser realizado em diversas direções e distâncias. Os alvos principais são: têmporas, entre os olhos, nariz, abaixo das orelhas, qualquer lado do pescoço e genitais. Ao executar o *Siu Mui Fa*, eu realizo o movimento de ataque da Garra do Tigre, pela primeira vez, na direção do rosto de um oponente imaginário. Eu bato com a palma da mão na altura do nariz do meu oponente imaginário e, em seguida, arranho seu rosto, enfiando as pontas dos meus dedos na sua pele.

Figura 23 - Débora Zamarioli demonstra a posição de mão em Punho da Serpente.



Crédito: Tiago Lucas Spagnuolo

O Punho da Serpente é um ataque com as pontas dos dedos, extremamente rápido e elástico, buscando as qualidades que os artistas e as artistas marciais veem no ataque de uma serpente. Os dedos devem permanecer firmes e unidos. Considero um dos golpes mais difíceis de realizar, já que exige a conjugação entre relaxamento, velocidade e precisão para atingir pequenas áreas sensíveis, tais como, olhos e garganta. É um punho que compõe o conjunto de técnicas mais avançadas. Para que ele seja executado corretamente, os(as) praticantes de *Choy Lay Fut* devem condicionar os dedos das mãos, principalmente as pontas dos dedos, por meio de flexões e de outras técnicas de condicionamento e calejamento.

Figura 24 - Débora Zamarioli demonstra a posição de mão em Punho da Garça.



Crédito: Tiago Lucas Spagnuolo

O Punho da Garça é realizado com as pontas dos dedos unidas e punho flexionado, simulando o bico da garça, o ataque pode ser realizado tanto com as pontas dos dedos quanto com as costas da mão ou punho. Imitando as asas da garça, o movimento de braços deve ser amplo, rápido e em ritmos e direções variados. Seus principais alvos são: têmporas, mandíbula e qualquer lado do pescoço. Quando utilizado como defesa, o movimento do punho envolve o golpe do oponente, preparando o contra-ataque. Essa posição de mão é amplamente explorada em um *kati* avançado exclusivamente dedicado às características da garça. O Punho da Garça se torna mais potente em conjunto com saltos, giros e balanços dos braços.

Figura 25 - Débora Zamarioli demonstra a posição de mão em Punho do Dragão.



Crédito: Tiago Lucas Spagnuolo

O dragão é um animal mitológico na cultura chinesa, bem como em diversas culturas. Na China, ele carrega diversas simbologias, ora relacionadas à fertilidade, ao elemento água e à lua, ora ao exercício do poder e ao fogo¹⁴². No *Choy Lay Fut*, ele é representado pelas mãos ora em garra, imitando a pata dianteira de um dragão, ora em ponta, tal qual a cauda. Utilizado em médias e curtas distâncias, o golpe é realizado com as pontas dos dedos e visa atingir, principalmente, olhos e garganta. No *Siu Mi Fa*, executo o Punho do Dragão de cima para baixo nos olhos de um oponente imaginário, logo após acertá-lo com uma cotovelada lateral na mandíbula.

¹⁴² Para mais informações sobre a complexidade simbólica do dragão na cultura chinesa sugiro a leitura de (HODGE; LOUIE, 1998).

Figura 26 - Débora Zamarioli executa um fragmento do *kati Siu Mui Fa*. O primeiro golpe é o punho da pantera na direção dos ombros do oponente imaginário. No final desse fragmento, o último golpe é o punho do tigre na direção do rosto do oponente.





Crédito: Tiago Lucas Spagnuolo.

Em sua camada mais externa e observável, os *kati* são compostos pelos golpes adaptados desses e outros animais, sendo executados em sequência, em posturas específicas e em direções espaciais diferentes. À princípio, os animais parecem corporalizar força, velocidade, precisão, elasticidade, variação rítmica, e outras qualidades que visam a eficácia do corpo para o combate. Até aqui, os aspectos externos dos *kati* sugerem a corporalização de uma animalidade agressiva e violenta própria da força dos animais na natureza.

Agora, se pensarmos que a concepção de corpo da arte marcial chinesa é o mesmo da Racionalidade Médica Chinesa (RMC), o corpo é tecido, percorrido pelo *Qi* e está em constante fluxo com o meio ambiente mesmo durante o combate. Quando os golpes de punho atingem o(a) oponente, ele não danifica apenas os tecidos musculares e ósseos, ele fere as portas dos meridianos, causando danos para a circulação do *Qi*. Articulado à RMC, o *kati* treina a percepção de uma camada mais interna, a camada de manutenção da saúde.

4.3 A VISUALIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS INTERNOS DOS *KATI*: O TREINAMENTO DA CIRCULAÇÃO DE *QI*

Com o passar do tempo de treinamento dos *kati* do *Choy Lay Fut*, agregado à experiência terapêutica com Dr. Wong e à consciência da potência dos golpes inspirados nas qualidades observadas nos animais, minha relação com a “imitação” dos animais se transformou. Nos anos iniciais de aprendizagem dos *kati*, nos quais eu os entendia como uma sequência coreográfica, a “imitação” dos animais era conduzida pela minha percepção de atriz. Em diferentes situações de treinamento ou de formação cênica realizeis diversos exercícios inspirados na “imitação” de animais.

Lembro-me de um exercício realizado durante a minha graduação na Unicamp, no qual eu deveria adaptar os movimentos de caminhar, olhar e sentar de um animal muito próximo a mim. Isto é, de um animal que eu tivesse alguma relação afetiva. O objetivo era que por meio da “imitação” eu pudesse capturar o máximo de detalhes daquele ser tão diferente de mim. Fiz o exercício pensando na cadelinha que viveu comigo durante dezoito anos. Depois de muito improvisar e encontrar caminhos para a adaptação dos movimentos caninos em mim, eu deveria passar para a próxima etapa do exercício: humanizar as características do animal a fim de criar uma personagem. O resultado foi sintetizado em uma personagem que se movia, olhava e agia de uma maneira particular, muito diferente da minha movimentação usual.

Na área de treinamento em atuação existem inúmeros exercícios que se inspiram em animais para os mais diversos fins. Alguns exemplos descritos no livro *Actor Training*, organizado por Alison Hodge (2010), nos fornecem um panorama destas utilizações, tais como: a observação de animais em zoológicos para aplicar no *étude* de Biomecânica “*The Hunter*” (O caçador) de Vesvolod Meyerhold (2010, p.38); exercícios de corporalização de movimentos de animais para aumentar habilidades de jogo entre os atores nos treinamentos propostos por Philippe Gaulier (2010, p.224) e Augusto Boal (2010, p.315); ou como desafio de Ariane Mnouchkine para aumentar as habilidades físicas dos atores (2010, p.258); em exercícios de criação de personagens tal como propõe Lee Strasberg (2010, p.152); ou ainda, para Yoshi Oida (2010, p.191) e Lisa Wolford (2010, p.210), os animais surgem como metáforas para a capacidade de comunicação intuitiva entre os atores.

Influenciada pelo ponto de vista do treinamento em atuação, deslocava a “imitação” dos animais com os propósitos cênicos para os propósitos marciais, de maneira muito semelhante às experiências descritas por Zarrilli e a arte marcial indiana *kalaripayattu* (1989, p.1292; 2002, p.159); e, por Latiff e a arte marcial *pencak silat* praticada na Malásia (2012, p.396). Ambos os autores propõem em suas práticas de treinamento de atores e atrizes de teatro a corporalização das posturas ou movimentos marciais de animais, tais como, a postura ou pose do elefante, postura do leão, movimento da serpente ou da águia, etc, como forma de ampliar a consciência corporal e espacial dos atores e das atrizes. O treinamento das diferentes posturas é realizado, pelos diretores teatrais, para fortalecer a estrutura muscular do corpo e para habilitá-lo aos padrões de movimento desejáveis na atuação. Nos exercícios descritos em seus artigos, as posturas marciais inspiradas em animais são utilizadas para adquirir uma habilidade de atuação cênica que contém a sensação de “movimento em repouso” (*motion in stillness*) (LATIFF, 2012, p.396) ou de “se manter parado enquanto não se está parado” (*to stand still while not standing still*) (ZARRILLI, 2002, p.159; 1995, p.177).

Sem entrar no mérito da eficácia dos exercícios para esses propósitos, com o passar dos anos do meu treinamento de *kati* no *Choy Lay Fut*, a experiência com a terapêutica chinesa e a consciência do alinhamento entre a execução dos golpes de punho inspirados em animais e os segredos da luta, percebi que a “imitação” dos animais transformava uma camada mais profunda do meu corpo: a circulação energética.

Segundo a literatura sobre métodos de cultivo chineses (CHENG, 2008; JUDY, 2011; SAMPAIO, 2002), a partir da Dinastia Han (206 a.C – 220 d.C.) desenvolveram-se amplamente as escolas filosóficas preocupadas com a necessidade de refinamento e

alinhamento do corpo físico com o *Tao*. Cheng elucida que este termo, muitas vezes considerado monopólio dos taoistas, é

um termo corrente na literatura antiga, significando ‘estrada’, ‘via’, ‘caminho’ e, por extensão, ‘método’, ‘maneira de proceder’ (...). Mas, devido à fluidez das categorias em chinês antigo, tao pode igualmente significar, numa acepção verbal, ‘andar’, ‘caminhar’, ‘avançar’, mas também – fato interessante – ‘falar’, ‘enunciar’. Assim cada corrente de pensamento tem seu tao, pelo fato de propor um ensinamento em forma de enunciados cuja validade não é de ordem teórica, mas se fundamenta num conjunto de práticas. O tao estrutura a experiência e, fazendo isso, sintetiza uma perspectiva fora da qual é impossível avaliar a verdade do conteúdo explícito dos textos (2008, p.35).

As diferentes práticas de cultivo do *Tao* se baseavam no trabalho sobre o *Qi*, reunindo exercícios de ginástica e de controle da respiração e da atividade sexual. Segundo o historiador Charles Holcombe (1990), da *University of Northern Iowa*, a finalidade de nutrir o *Qi* através da prática de exercícios físicos fez com que o médico-cirurgião Huà Tuó¹⁴³ (141-208 d.C.) criasse o jogo dos cinco animais, considerado o ancestral da arte marcial chinesa interna *Tai Chi Chuan*. Segundo a compilação da *História da Medicina Tradicional Chinesa* (SAMPAIO, 2002),

A observação do movimento dos animais induziu nele [Huà Tuó] a criação de um conjunto de exercícios imitando aqueles, nomeadamente, o tigre a saltar, o cervo a correr, urso escalando uma montanha, macaco pendurado na árvore, e o pássaro espalhando as suas asas para voar, desenvolvendo o sistema antigo de ginástica 禽戏 wū qín xi (SAMPAIO, 2002, p.58).

Influenciado pelas escolas taoistas¹⁴⁴, o sistema de ginástica de Huà Tuó visava a manutenção da saúde e a longevidade. Na *História da Medicina Tradicional Chinesa* (SAMPAIO, 2002), descreve-se que para o médico, a realização de atividades físicas regulares era responsável por consumir a energia recebida pelos alimentos e promover a circulação sanguínea adequada. Em sua ginástica, as pessoas deveriam saltar como um tigre,

¹⁴³ De acordo com Sampaio (2002, p.58-59), Huà Tuó (141-208 d.C.) foi um proeminente médico-cirurgião e pesquisador. “Enquanto jovem, o seu interesse na leitura abrangia astronomia, geografia, literatura, história, medicina e agricultura. Praticou medicina, tendo-se tornado conhecedor de medicina interna, cirurgia, ginecologia, pediatria, acupuntura e moxibustão, sendo conhecido pela sua perícia como cirurgião. (...) De acordo com os registros históricos foi a primeira pessoa na China e no mundo que usou anestesia. (...) Em acupuntura e moxibustão descobriu os pontos 华佗夹 Huà Tuó Jiā Jǐ – Paravertebrals de Huà Tuó, conhecidos, também, por HM21 ou ainda por 85PC” (SAMPAIO, 2002, p.58-59).

¹⁴⁴ De acordo com o professor Holcombe (1990), a origem desses exercícios foi perdida, mas pode ser remontada em textos do *Zhuangzi*, tais como se verifica nessa passagem citada em Cheng (2008): “Soprar e respirar, expirar e inspirar, expelir o ar usado e absorver ar fresco, espreguiçar-se à maneira do urso ou do pássaro que estende as asas, tudo isso não visa senão a longevidade. É o que é apreciado pelo praticante que se esforça por guiar e induzir a energia, pelo homem que quer alimentar seu corpo, ou por quem espera viver tanto quanto Peng Zu (Texto do *Zhuangzi*, séc IV a.C, citado em CHENG, 2008, p.149).

correr como um cervo, escalar como um urso, se pendurar como um macaco e abrir os braços como as asas de um pássaro.

Huà Tuó parece criar uma espécie de *kati* terapêutico com movimentos adaptados de animais a fim de manter a saúde e proporcionar a longevidade. A partir desse precedente terapêutico, penso que os movimentos inspirados nos animais compilados nos *kati* marciais também são capazes de promover a saúde e a longevidade. Defendo que a visualização da camada mais interna do *kati* revela o segredo do processo alquímico da circulação do *Qi*. Por essa perspectiva, o treinamento dos *kati* é um caminho para treinar a percepção da circulação do *Qi*, bem como a experiência terapêutica descrita anteriormente.

Dr. Yang, Jwing Ming (1997), especialista em *Chi Kung* e artes marciais, explica que o processo alquímico que ocorre por meio do treinamento marcial e terapêutico chinês consiste no refinamento da relação dinâmica entre três elementos ou “Três Tesouros”: *Jing*, *Qi* e *Shen*.

No treinamento de *Qigong* [*Chi Kung*], o praticante aprende de que maneira “firmar seu *Jing*” e de que forma convertê-lo em *Qi*. (...) Depois ele aprende de que forma conduzir o *Qi* para a cabeça e convertê-lo em *Shen* (também conhecido como nutrir o *Shen*) (...). Finalmente, o praticante aprende a usar seu *Shen* energizado para governar a parte emocional de sua personalidade¹⁴⁵ (YANG, 1997, edição kindle, pos.878. Grifos nossos).

De maneira simplista, *Jing* é a substância primordial, exhibe a verdadeira natureza de tudo e é a origem do *Shen* (YANG, 1997). Nos humanos, o *Jing* é transmitido pelos pais e mães através do espermatozoide e do óvulo, chamado de “*Jing Original*” ou “Essência Original”. De acordo com Dr. Yang, depois do nascimento, o ser humano absorve o *Jing* pelos alimentos e pelo ar, convertendo-o em *Qi*, o qual sustenta as necessidades do corpo (YANG, 1997). O “*Jing Original*” reside nos rins, onde é transformado em *Qi*, para depois ser armazenado no Baixo *Tantien*, centro de reserva de *Qi*, conhecido como “Oceano de *Qi*”, localizado no baixo abdômen. Desta forma, o Baixo *Tantien* é considerado a fonte do “*Qi Original*” (YANG, 1997).

Dr. Yang esclarece que *Jing* é o combustível e *Qi* é a energia gerada por esse combustível. Por meio dos exercícios de *Chi Kung*, meditação e técnicas marciais deve-se aprender a direcionar eficientemente o *Jing* - transformado em *Qi* - dos rins para o Baixo *Tantien*.

¹⁴⁵ In *Qigong training*, a practitioner learns how to “firm his *Jing*” and how to convert it into *Qi*. (...) Then he learns how to lead the *Qi* to the head to convert it into *Shen* (also called nourishing *Shen*) (...). Finally, the practitioner learns to use his energized *Shen* to govern the emotional part of his personality (YANG, 1997, edição kindle, pos.878).

Dr. Yang descreve o sistema circulatório do *Qi* como um sistema diverso ao sistema sanguíneo, nervoso ou linfático, ao mesmo tempo em que possui muitas correspondências. Por exemplo, há uma íntima relação entre *Qi* e sangue. “Aonde o *Qi* vai, o sangue flui”¹⁴⁶ (YANG, 1997, ed. kindle, pos.967). Nesse sistema, o sangue é capaz de armazenar *Qi* e distribuir o *Qi* proveniente do ar para todas as células. As correspondências existem, segundo o especialista, porque o corpo do ser humano é formado por duas grandes dimensões: o corpo físico e o corpo energético que nutre as funções vitais do corpo físico. Através dos canais de circulação de *Qi*, os órgãos recebem porções variáveis do sopro vital, correspondentes às quantidades necessárias para os seus funcionamentos.

O *Qi*, continua Dr. Yang, é afetado diretamente pela qualidade do ar inalado, pelo alimento ingerido, pelo estilo de vida e pela pré-disposição emocional da personalidade de cada um. “Sentimentos e pensamentos humanos afetam a circulação de *Qi* no corpo”¹⁴⁷ (YANG, 1997, ed. kindle, pos.1001).

Como ocorre a circulação de *Qi*? O *Jing* proveniente dos alimentos e do ar é transformado em *Qi* no Médio *Tantien*, uma região na altura do plexo solar considerada mais quente em relação ao Baixo *Tatien*. Esse *Qi* Fogo¹⁴⁸ é conduzido para baixo, para ser misturado com o “*Qi* Original”, o “*Qi* Água” e resfriado no Baixo *Tantien* (no Oceano de *Qi*). Juntos eles circulam através do Canal Vaso Governador e do Canal Vaso Conceção e são distribuídos para todo o corpo. Emocionalmente, explica Dr. Yang, o *Qi* Fogo

normalmente leva o corpo a um estado positivo (Yang), no qual as emoções são estimuladas, dispersando e confundindo a mente. Quando o *Qi* Água esfria o corpo, a mente se torna limpa, neutra e centrada. (...) O *Qi* Fogo dá suporte à parte do corpo emocional, enquanto o *Qi* Água dá suporte à sabedoria¹⁴⁹ (YANG, 1997, ed. kindle, pos. 1012. Grifos nossos).

¹⁴⁶ “Where Qi goes, blood flows” (YANG, 1997, ed. kindle, pos.967).

¹⁴⁷ “Human feelings and thought affect Qi circulation in the body”(YANG, 1997, ed. kindle, pos.1001).

¹⁴⁸ Chamado de *Qi* Torácico por Maciocia (1996, p.60).

¹⁴⁹ usually brings the body to a positive (Yang) state, which stimulates the emotions and scatters and confuses the mind. When the Water Qi cools your body down, the mind will become clear, neutral and centered. (...) Fire Qi supports the emotional part of the body, while Water Qi supports the wisdom part (YANG, 1997, ed. kindle, pos. 1012).

Figura 27 - O esquema visual representa os três *Tantien* na posição de meditação sentada.



Fonte: Elaborada pela autora, 2016.

Por esse caminho o *Qi* ascende da base da coluna, percorre a medula¹⁵⁰ e nutre cérebro, agindo no fortalecimento do *Shen*, traduzido como “espírito, deus, imortalidade, alma, mente, divino e sobrenatural”¹⁵¹(YANG, 1997, ed. kindle, pos.1057). As pesquisadoras do grupo Racionalidades Médicas, Claudia Ferreira e Madel Luz, explicam que *Shen* é

[uma espécie de força diretiva] capaz de dirigir nossa existência a partir de nossas experiências e vivências no mundo. (...) Trata-se do complexo de todos os cinco aspectos mentais e espirituais do ser humano, isto é, Alma Etérea (HUN), Alma Corpórea (PO), Inteligência (YI), Força de Vontade (ZHI) e Mente (SHEN) (2007, p.868)

Shen, segundo Dr. Yang, direciona e controla o fluxo de *Qi*. “*Shen* é o espírito que é direcionado pela mente”¹⁵² (YANG, 1997, ed. kindle, pos.1057). A mente, por sua vez, possui duas dimensões: a emocional e a sábia. De acordo com o mestre de *Chi Kung*, o *Shen* se fortalece na medida em que a mente emocional é governada pela mente sábia. Treinar o

¹⁵⁰ Segundo Maciocia: “A Essência (*Jing*) produz a Medula, a qual, por sua vez, produz a medula óssea e preenche a medula espinhal e o cérebro. Desta maneira, ‘Medula’ é uma substância a qual é a matriz comum da medula óssea, do cérebro e da medula espinhal: não possui equivalentes na medicina ocidental” (1996, p.56).

¹⁵¹ “*Shen* can be translated as spirit, god, immortal, soul, mind, divine, and supernatural” (YANG, 1997, ed. kindle, pos.1057).

¹⁵² “*Shen* is the spirit which is directed by your mind” (YANG, 1997, ed. kindle, pos.1057).

controle da mente sábia sobre a mente emocional é de fundamental importância nos treinamentos de longevidade e manutenção da saúde. Livres das emoções, as(os) praticantes fortalecem, controlam e mantêm o *Shen* em sua residência, no Alto *Tantien*, também conhecido como “terceiro olho”. “Os chineses acreditam que, quando o *Shen* atinge um estado elevado e forte, a pessoa é capaz de perceber e sentir de maneira mais perspicaz, a mente se torna mais inteligente e inspirada”¹⁵³ (YANG, 1997, ed. kindle, pos. 1070).

Pela teoria do *Chi Kung*, o *Jing* e o *Qi* nutrem e protegem o *Shen* em sua residência. Quando o praticante atinge um alto nível de controle desse processo, seu *Shen* ou seu espírito pode, em vida, se desprender de seu corpo físico sem causar a morte. “Quando se alcança esse estado, o corpo físico pode viver por muitas centenas de anos”¹⁵⁴ (YANG, 1997, ed. kindle, pos.1087). O ciclo se completa, quando, na morte do corpo físico, o *Shen* cultivado em sabedoria se transforma em um “Embrião Sagrado” que irá nutrir o bebê espiritual até que ele nasça e se torne independente (YANG, 1997, ed. kindle, pos.1119). Isso acontece porque, *Shen* “é o próprio mistério da passagem do informal à forma” (EYSSALET, 2003, p.167. Grifos do autor). Lembremos que *Jing* é a origem do *Shen*. Ou seja, *Shen* é “o produto dinâmico do encontro dos *Jing* do pai e da mãe na concepção”(EYSSALET, 2003, p.172. Grifos do autor).

Para não nos alongarmos mais nesse complexo ciclo de geração e degeneração, devemos ter em mente que os exercícios de longevidade e de manutenção da saúde, tais como as técnicas de *Chi Kung*, têm como objetivo refinar a relação entre a nutrição, a circulação e a espiritualidade, resumidos em: *Jing*, a fonte de toda a nutrição, que, por sua vez, converte-se em *Qi*, responsável pela circulação e regulação dos nutrientes por todo o corpo, e *Shen*, a parte espiritual do humano. Quando *Shen* está cultivado e firme a vitalidade ou a força de vontade também está firme.

Articulado ao corpo da Racionalidade Médica Chinesa (RMC) e ao *Chi Kung*, defendo os *kati* no *Choy Lay Fut* como portas para a longevidade e para a saúde. Pela minha experiência contextualizada pela RMC e *Chi Kung*, quando eu treino os golpes e punhos inspirados nos animais contidos em cada *kati*, compartilho do mesmo processo alquímico de refinamentos dos Três Tesouros. No corpo, o *Qi* flui por padrões e caminhos específicos nos meridianos. Durante a execução dos *kati* treina-se a adequação do armazenamento, da

¹⁵³ “The Chinese believe that when your Shen reaches a higher and stronger state, you are able to sense and feel more sharply, and your mind is more clever and inspired”(YANG, 1997, ed. kindle, pos. 1070).

¹⁵⁴“ When you have reached this stage, your physical body is able to live for many hundreds of years (YANG, 1997, ed. kindle, pos.1087).

produção, da distribuição e da transformação do *Qi* por meio do processo alquímico provocado pela correta execução da técnica, da respiração e do estado mental. Ou seja, quando o *Qi* circula adequadamente pelos meridianos do corpo, ele regula a quantidade apropriada de *Qi* nos órgãos e garante o bom funcionamento de todo o organismo. Nessa condição, o corpo cultiva a mente, ou o espírito, *Shen*.

A partir do processo de refinamento dos Três Tesouros, a visualização mais profunda e interna do *kati* revela que, o correto alinhamento entre a técnica e sua animalidade interna proporciona as condições para que o *Jing* se converta em *Qi* e firme o *Shen*. Nesse sentido, o *kati* é um caminho de treinamento do corpo com a finalidade de cultivar a mente ou o espírito. Em busca pela especificidade do cultivo da unidade corpo-mente no *Choy Lay Fut*, penetro ainda mais microscopicamente minha visualização do *kati*. Sigo as pegadas dos animais deixadas nas camadas externas e internas para investigar seus rastros na transformação do espírito.

4.4 A VISUALIZAÇÃO DOS MOVIMENTOS ESPIRITUAIS DOS KATI: A INFLUÊNCIA DAS DIVINDADES ANIMAIS RESIDENTES NOS ÓRGÃOS

Na minha jornada de transformação da atriz-artista marcial, transformei gradativamente meus propósitos de treinamento cênico para os objetivos do treinamento marcial. No treinamento de *kati* do *Choy Lay Fut*, onde antes eu procurava pistas para melhorar a minha performance cênica e encontrar os segredos da atuação, passei a explorar os segredos da luta e das transformações de todo o meu processo de criação como ser humano.

Na minha trajetória do nível iniciante ao nível intermediário de graduação no *Choy Lay Fut*, percebi o desenvolvimento dos *kati* em uma trajetória de fora para dentro do meu corpo. Dei-me conta que esse processo é próprio da proposta de evolução marcial dos estilos de *Kung Fu* vinculados ao Mosteiro Shaolin, os estilos “duros” ou “externos”. Conforme demonstrei no Capítulo 02, os estilos “externos” são caracterizados pelos movimentos rápidos, vigorosos, fortes e explosivos. Quando um observador leigo olha um *kati* de um estilo “externo”, ele consegue identificar a força, a agilidade e a potência de luta dos seus movimentos. Diferentemente de quando se observa um *kati* de um estilo “interno”, em geral mais lento e suave, no qual é difícil de se identificar a luta embutida em suas técnicas. Na percepção do público leigo, ao contrário da função bélica dos *kati* dos estilos “externos”, os *kati* dos estilos “internos” se aproximam de práticas de saúde, relaxamento e alongamento.

Ainda de acordo com as explicações do Capítulo 02, ambas as classificações trabalham com a manipulação do *Qi* em uma via de mão dupla entre externo e interno, onde um caminho não se sustenta sem o outro. No *Choy Lay Fut*, estilo “externo”, o treinamento se estrutura pedagogicamente na compreensão do físico ao energético e espiritual. Com dez anos de treinamento nesse método de cultivo, começo a ter ferramentas cognitivas para enxergar e rastrear as pegadas que a execução dos golpes de punho inspirados nos animais deixam na minha evolução espiritual.

Teoricamente, penso as transformações espirituais provocadas pelo *Choy Lay Fut* através da interpretação do antigo esquema corporal taoista *Xiuzhen Tu*, Diagrama do Cultivo da Perfeição, traduzido para o inglês pelo pesquisador finlandês de medicina chinesa Mikael Ikivesi (2009). O texto de autor desconhecido data de meados do séc. XII. De acordo com o tradutor e comentador (IKIVESI, 2009, p.4), *Xui* contém a noção de regulação e cultivo; *Zhen* significa verdadeiro, autêntico. Sua utilização nos antigos textos médicos se refere ao ser humano perfeito no qual é regido pelo princípio da claridade e da harmonia; e, *Tu* significa retrato, reflexo ou diagrama.

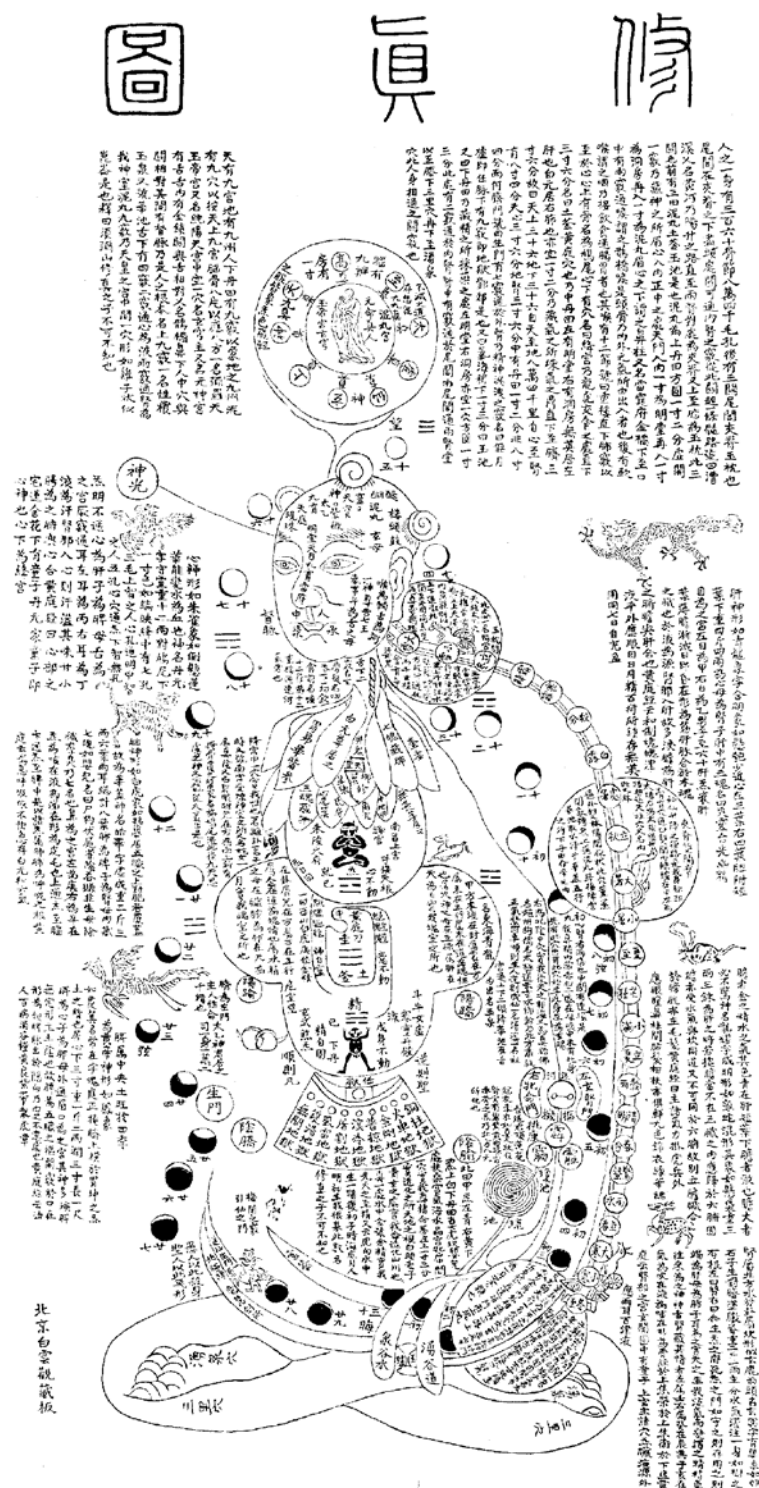
O Diagrama do Cultivo da Perfeição é uma das teorias da prática taoista de cultivo da energia interna. Segundo as explicações de Ikivesi (2009), o *Xiuzhen Tu* reporta-se aos processos alquímicos descritos no *Huángtíng Nèijīng Jīng*, escrito em meados de 250 d.C. Nesse texto, descreve-se princípios internos de funcionamento do ser humano. Nos métodos taoistas de cultivo, esses princípios são treinados por meio de práticas contemplativas, meditação, visualização e técnicas respiratórias, as quais conduzem o(a) praticante à sua verdadeira origem.

O *Xiuzhen Tu* apresenta a representação anatômica da parte frontal do corpo humano, em conjunto com o simbolismo do corpo, a alquimia interna, a astrologia e a cosmologia chinesa. Fabrizio Pregadio (2015), sinólogo, tradutor de textos taoistas e editor da *The Encyclopedia of Taoism* (PREGADIO, 2008), explica que nesse diagrama frontal, o corpo é

circunscrito por trinta círculos pretos e brancos que representam o ciclo lunar durante o mês, e pelo espírito dos animais dos seis órgãos internos: dragão (fígado), tartaruga e serpente (vesícula biliar), duas cabeças de cervo (rins), pássaro vermelho (coração), tigre branco (pulmões) e fênix (baço). Os trigramas arranjados ao redor da figura (Zhen ☵, Dui ☲, Qian ☰, Xun ☴, Gen ☶, and Kun ☷, o último dos quais não aparece nesse exemplar) representam os seis estágios do ciclo lunar, os quais correspondem aos seis órgãos internos mencionados (PREGADIO, 2015, s/p)¹⁵⁵

¹⁵⁵ [The body] is surrounded by thirty black and white circles that represent the lunar cycle during the month, and by the animal spirits of six internal organs: dragon (liver), turtle and snake (gallbladder), two-headed deer (kidneys), red sparrow (heart), white tiger (lungs), and phoenix (spleen). The trigrams arranged around the figure (Zhen ☵, Dui ☲, Qian ☰, Xun ☴, Gen ☶, and Kun ☷, the last of which is not shown in this exemplar)

Figura 28 - Xiuzhen tu, Diagrama do Cultivo da Perfeição.



Fonte: <https://goo.gl/HABHWq>. Acesso em 10/02/2017.

represent the six stages of the lunar cycle, which correspond to the six internal organs just mentioned (PREGADIO, 2015, s/p).

Em uma observação superficial, vê-se que o corpo humano é representado em posição meditativa como um processo em constante relação com os ciclos da natureza. Na observação do diagrama e pela explicação do sinólogo, o corpo contém em si animais transmutados em espíritos ou divindades orgânicas que auxiliam o refinamento energético e espiritual do ser humano em relação à natureza. Articulados aos *kati* do *Choy Lay Fut*, os animais, além de codificar golpes de punho nas técnicas marciais (camada externa) também participam de poderosos processos alquímicos (camada interna), que envolvem a manutenção do corpo físico. Pela perspectiva apresentada no Diagrama do Cultivo da Perfeição, os animais transformados em espíritos residentes dos órgãos participam do refinamento espiritual, *Shen*.

Pregadio (2016) aponta que o corpo físico é um suporte para metáforas que expressam a relação do ser humano com o *Tao*. Nesse caso, o corpo físico corporaliza poeticamente a cosmologia (o corpo como um microcosmo), a teologia (o corpo como residência de divindades internas) e a alquimia (o corpo como um laboratório de produção da longevidade).

Ao longo do diagrama do Cultivo da Perfeição, as divindades dos animais-órgãos são descritas precisamente em tamanho, forma, localização, função e em relação umas às outras. Cada divindade governa seu palácio (os órgãos ou regiões em que residem), exerce poder sobre e está submetida a outros palácios. Todos os detalhes descritos no diagrama servem como visualizações que guiam a prática dos exercícios de longevidade nos métodos de cultivo taoistas. Da mesma forma que o refinamento dos Três Tesouros visa a permanência e a fortificação do *Shen* em sua residência, cada divindade (o *Shen* de cada órgão) deve permanecer em seus órgãos para o bom funcionamento do corpo (IKIVESI, 2009; MITCHELL, 2016). A exemplo da Fênix Vermelha do Coração, os animais-órgãos são descritos da seguinte maneira:

O Shen do Coração é como uma fênix vermelha
 Ela se assemelha a um botão de flor de lótus suspenso e invertido
 O Coração pode transformar Água em Sangue
 Seu Shen é chamado de Elixir Original e seu papel é manter o Ling
 O Coração pesa 450 gramas
 Em oposição e um cun [polegada chinesa] abaixo está a Cauda da Pomba
 A cor é como o vermelho carmim brilhando através da pura seda branca
 No meio há sete orifícios e três penas
 No homem de grande sabedoria os orifícios do Coração se comunicam com o Brilho
 No homem de sabedoria os cinco orifícios e a Caverna do Coração se comunicam com o Qi
 No homem de pouca sabedoria nenhum dos orifícios, Qi ou Brilho se comunicam
 O Coração é a criança do Fígado e a mãe do Baço
 A Língua é sua funcionária
 A cidade Imperial se abre pelas orelhas
 A esquerda é Bing e a direita é Ding
 Seu fluído é o suor
 Quando os agentes patogênicos da energia dos Rins entram no Coração

O suor é excessivo e o sabor é doce
O intestino delgado é víscera e companheira do Coração¹⁵⁶ (IKIVESI, 2009, p.15)

Pela perspectiva do corpo taoista, os animais-órgãos são transmutados no corpo como divindades (*Shen*) organizadoras da natureza no humano. Eles fazem parte de um diverso espectro de corporalizações poéticas da natureza. É possível argumentar que, dentro das técnicas marciais, os animais são espíritos (*Shen*) que direcionam o fluxo de *Qi*, proporcionam a manutenção da saúde e estabelecem a comunicação com as divindades celestes, já que, segundo Pregadio, as divindades internas, “permitem que o ser humano se comunique com os deuses correspondentes do panteão celestial, servem como administradoras do corpo humano e protegem o equilíbrio das principais funções do corpo” (PREGADIO, 2016, p.9)¹⁵⁷.

De acordo com o sinólogo, além da participação na manutenção e circulação do *Qi*, os animais-espíritos residentes nos órgãos internos do corpo humano conferem ao humano a capacidade de se comunicar com os deuses. Essa última característica, segundo a literatura consultada (PHILLIPS, 2008; PREGADIO, 2016; TIAN, 2003), é uma herança das religiões xamânicas chinesas e seus rituais de exorcismo. A partir da influência divina dos animais potencialmente treinada por meio dos *kati* no *Choy Lay Fut*, exploro a capacidade de comunicação direta com os deuses realizada pela dança marcial do leão.

4.4.1 A comunicação com os espíritos na Dança Marcial do Leão

Pelo o que foi desenvolvido até esse momento da pesquisa, os movimentos adaptados de animais nos *kati* apontam para a corporalização poética da natureza e do trânsito entre seres terrenos e celestes. Pela concepção corporal da Racionalidade Médica Chinesa (RMC), o corpo é uma rede tecida e percorrida pelo *Qi* em constante comunicação com o meio externo. Dentro desse sistema, o corpo é compreendido como um microcosmo em relação ao macrocosmo do universo. Nesse estado de constante fluxo com os “Mil e Um Seres”, os *kati* são métodos de refinamento dos Três Tesouros: *Jing*, *Qi* e *Shen*.

¹⁵⁶ Shén of the Heart is like a vermilion bird/ It resembles suspended and inverted flower bud of a lótu/ The Heart can change the Water to the Blood/ Its Shén is called Elixirs Origin and role is to uphold the Líng/ The Heart weights 12 liāngs/ Opposite and one cùn lower is the Doves Tail/ Color is like the crimson red glowing through the pure white silk/ At the middle there is seven orifices and three feathers/ In the man of higher wisdom the orifices of the Heart communicate with Brightness/ In the man of wisdom five of the orifices and the Cavern of the Heart communicate with Qi/ In the man of lower wisdom none of the orifices, Qi nor Brightness communicate/ Heart is the child of Liver and mother of Spleen/ Tongue is its official/ The Imperial city opens to ears/ Left is Bǐng and right is Dīng/ Its liquid is sweat
When pathogens in Kidneys energies enter the Heart/ The sweat pours over and its taste is sweet/ Small intestine is its Fū-organ and companion of the Heart (IKIVESI, 2009, p.15)

¹⁵⁷ they allow the human being to communicate with the corresponding gods of the celestial pantheon, serve as administrators of the human body, and guard the balance of the body's main functions (PREGADIO, 2016, p.9).

Ao olhar para o interno das formas, para além da imitação externa de movimentos inspirados em animais, o corpo taoista incorpora os espíritos dos animais nos próprios órgãos. Nessa concepção, os animais são investidos de propriedades divinas com a função de administradores do corpo, de protetores da harmonia do organismo e de comunicadores com as divindades do panteão celestial. Dentro desse complexo panorama, os animais representam microscopicamente uma rica e vasta fonte poética de corporalização nos *kati*, incluindo a natureza e a espiritualidade.

Na camada espiritual treinada por meio dos *kati* marciais, os(as) artistas marciais potencialmente treinam a unidade do corpo-mente para transitarem entre o mundos dos espíritos e dos “Mil e Um Seres”, herdando práticas antigas de homenagem ou de exorcismo dos espíritos ancestrais. Segundo o professor Min Tian (TIAN, 2003), as práticas exorcistas eram realizadas desde as mais antigas Dinastias para expulsar demônios, maus espíritos, doenças e alcançar prosperidade, saúde e estabilidade para o indivíduo, para a comunidade e para a nação. Esses rituais, embora tenham mudado ao longo do tempo, seguiam um roteiro, conduzido por um mestre de cerimônias com indumentárias, ornamentos especiais e máscaras, acompanhado de instrumentos musicais, cantos e sacrifícios de animais.

De acordo com Tian (2003), durante a Dinastia Tang (618-907), esses rituais começaram a se misturar com o Budismo e, também, passaram a ser praticados no Japão, influenciando no desenvolvimento da religiosidade e do caráter ritual do Teatro *Noh*. E, na Dinastia Song (960-1279), iniciou-se um processo de teatralização das cerimônias, substituindo os sacrifícios de animais pela representação de animais feita por atores (TIAN, 2003, p.348).

As cerimônias de exorcismo também aparecem dentro das artes marciais chinesas. O historiador Peter Lorge (2012) descreve a relação das artes marciais chinesas feudais com a guerra, a espiritualidade e com a hierarquia social através das danças marciais. Nas palavras do pesquisador, “as danças marciais foram as primeiras exhibições de habilidades marciais que não serviam a propósitos competitivos, mas sim propósitos estéticos e espirituais. Essas funções estéticas e espirituais envolviam ambos *performer* ou *performers* e público” (LORGE, 2012, p.26)¹⁵⁸. Embora sejam ainda imprecisas as formas de como essas danças eram executadas e suas funções em combate, o pesquisador especula sobre a utilização da música para coordenar o crescente número de soldados do exército, e para controlar suas

¹⁵⁸ Martial dances were the earliest displays of martial skills that did not serve a competitive purpose, but rather an aesthetic and spiritual one. This aesthetic and spiritual function involved both the performer or performers and the audience (LORGE, 2012, p.26).

emoções, preparando-os para a guerra como um corpo coletivo. Ou ainda, em eventos públicos, antes e depois das batalhas, para intimidar o inimigo, relembrar o sucesso de batalhas passadas, para compartilhar uma mesma emoção dentro do grupo e enfatizar a conexão com os ancestrais. Corroborando com esse argumento, Sterckx adiciona que as danças militares corporalizavam figuras mitológicas (STERCKX, 2012, p.3).

Ainda hoje, nas escolas de *Kung Fu*, inclusive nas escolas filiadas à ITKFA, pratica-se a “Dança do Leão”. A origem da Dança do Leão é incerta, envolta por lendas, remontando à Dinastia Tang (618-907) (STERCKX, 2012, p.3). O leão é uma mistura de vários animais: dragão, tigre branco, tartaruga e fênix. A dança é realizada por dois ou duas artistas marciais que vestem o leão, uma espécie de boneco articulado, constituído de duas partes principais: 1) a cabeça - oca, com olhos, orelhas e boca. Feita em uma estrutura de bambu, técnica de papietagem, e adornada com rica pintura e plumagem; 2) o corpo/cauda – um tecido colorido preso à cabeça do leão que reveste os artistas marciais, que vestem calças da mesma coloração. Com essa indumentária, um dos artistas marciais ou uma das duas artistas marciais fica de pé, veste a cabeça e as calças para as patas dianteiras. O outro ou a outra posiciona suas mãos na cintura (ou na faixa) do ou da artista marcial que está à frente, em pé e com a cabeça, e flexiona seu tronco até formar um ângulo de noventa graus com suas pernas. Ele ou ela reveste toda a sua região posterior com o tecido do leão e representa o tronco e as partes dianteiras do animal.

Acompanhado por uma banda composta por um tambor, um gongo e pratos, o leão executa movimentos fortes e acrobáticos baseados nas posturas do kung fu. Devido a sua ferocidade, associa-se a sua execução ao exorcismo de maus espíritos e ao desejo de prosperidade. A dança é feita em diversas cerimônias, tais como, inauguração de comércios e escolas, abertura de eventos e comemorações festivas (ano novo, aniversário, casamento, entre outros). No Brasil ela é frequentemente realizada nas comemorações do Ano Novo Chinês no bairro da Liberdade em São Paulo, e também pode ser vista em aberturas de campeonatos e competições de artes marciais chinesas em diversas cidades.

As escolas mais antigas da ITKFA possuem suas próprias equipes de Dança do Leão. Para ser uma dançarino ou uma dançarina do leão, o artista marcial ou a artista marcial deve ser graduado(a) faixa preta e ser consciente dos níveis de aprendizagem das dimensões físicas, mentais, emocionais e energéticas. Minha experiência prática com a Dança do Leão é de apenas um *workshop*. A dança possui a estrutura marcial dos *kati*. Por meio do treinamento extremamente vigoroso das sequências codificadas dos movimentos, aprende-se o segredo de se incorporar a figura mitológica do leão.

Para que ele seja realizado de forma correta, os(as) artistas marciais dançarinos(as) devem seguir uma série de condutas e atitudes éticas, executar sequências pré-determinadas de passos, e, principalmente, corporalizar o animal. “O Rei Leão das artes marciais não é aquele que pode controlar os leões selvagens, mas aquele que pode incorporá-lo”, diz o material didático utilizado em curso de dança de leão na matriz da ITKFA em São Paulo. De acordo com a tradição, ao incorporá-lo as artistas marciais se tornam um canal de comunicação com os espíritos celestes, trazendo prosperidade e harmonia aos seres terrenos.

Quando tenho a oportunidade de assistir as Danças do Leão em campeonatos ou comemorações fico maravilhada com a sincronicidade das duplas de artistas marciais que manejam o leão. Quanto mais sincrônicos(as), mais harmônica é sua capacidade de comunicação com a plateia e, quiçá, com os espíritos. Os sons da percussão do tambor marcam e ampliam o humor e as ações do leão. Sinto suas batidas reverberarem no meu peito e vibrarem meus órgãos, como se despertassem as divindades em mim. Durante a evolução do leão pelo espaço e pelo tempo, sinto o público se enchendo de alegria e leveza. Talvez esse seja o indicador de que o leão afugentou com sucesso os maus espíritos, abrindo espaço para a circulação de prosperidade e saúde.

Cenicamente, a Dança do Leão representa a força e a violência da natureza. Os corpos da dupla que dança o leão se fundem em uma mesma figura mitológica que, com violência, exorciza os espíritos. O público testemunha sua força através das expressões da máscara do leão, dos saltos e rodopios, do balançar da cauda e das suas peripécias acrobáticas. As percussões conduzem a narrativa das ações dos leões. Suas diferentes batidas determinam os momentos de acordar, cumprimentar, caminhar, brincar, buscar objetos, comer, afugentar os espíritos e desejar boa sorte. Tal como uma sessão de acupuntura, vejo que a Dança do Leão despedaça as energias estagnadas do corpo coletivo. Ao final da dança, público e artistas marciais terão passado por um ritual de limpeza e de purificação da circulação das graças celestiais.

Figura 29 - Equipe de Dança do Leão. Os leões podem ser de diversas cores, e cada uma delas representa características de idade e temperamento.



Fonte: <https://goo.gl/TNjqu7>. Acesso em 05/10/2016

Figura 30 - Competição de Dança do Leão. . Além das cerimônias, a dança do leão também é realizada de maneira competitiva sobre pedestais.



Fonte: <https://goo.gl/A8nSNl>. Acesso em 05/10/2016

Figura 31 - Comemoração do Ano Novo Chinês no bairro da Liberdade em São Paulo, SP.



Fonte: <https://goo.gl/wXnfxM>. Acesso em 16/01/2017

Figura 32 - Dança do Leão na abertura do 7º Campeonato Internacional de Artes Marciais Chinesas da ITKFA, 2015, em São Caetano, SP.



Crédito: Daniel Barros.

4.5. A CORPORALIZAÇÃO POÉTICA DOS CINCO ANIMAIS NO *CHOY LAY FUT*

O dragão e o tigre se encontram no céu
para reviver nosso caminho de Shaolin;
ensina a todos os discípulos o caminho justo; faça com que cada geração possa
sustentar-se em harmonia¹⁵⁹.

O dragão e o tigre se encontram como o vento e a nuvem.
Meu discípulo, você deve cuidar do seu futuro.
Deve restaurar as artes de Shaolin,
Não permita que as futuras gerações esqueçam esses ensinamentos¹⁶⁰.

Dragão, tigre, vento, nuvem, reúnem-se.
Discípulo, filho meu, comporte-se bem.
As técnicas de Shaolin brilham outra vez.
As gerações nunca esquecem, perdem¹⁶¹.

Esse poema-conselho foi dado à Chan Heung, fundador do estilo *Choy Lay Fut*, por um de seus mestres de *Kung Fu* e medicina chinesa, o monge Budista Choy Fook, após Chan Heung ter terminado seu treinamento de dez anos na montanha Law Fou. O poema passado de geração em geração de praticantes de *Choy Lay Fut*, a meu ver, parece sintetizar o processo de corporalização poética dos *kati*, ou seja, das técnicas de ataques e defesas inspiradas nos movimentos dos animais.

“O dragão e o tigre se encontram no céu” (“como vento e nuvem” na tradução do inglês). O dragão e o tigre são animais que permeiam a mitologia chinesa. Do ponto de vista simbólico, segundo Marcia Schmaltz (2012), tradutora e professora brasileira da Universidade de Macau, o tigre era ligeiramente superior ao dragão nos tempos mais antigos da civilização chinesa. Com a evolução tecnológica, o tigre, animal terreno, passou a ser menos ameaçador que o dragão, pois poderia ser caçado pelo homem. Com a ascensão do Império e unificação da China, o dragão foi tomado como “o símbolo de exclusividade imperial até o fim da monarquia. Neste contexto e seguindo a tradição, o tigre se torna o símbolo favorito do povo, sinal auspicioso contra o mal”(SCHMALTZ, 2012). De acordo com a hierarquia social, o tigre, segundo em importância, passou a ser a representação da classe militar.

¹⁵⁹ Tradução utilizada por Mestre Serra em seminário sobre a história do *Choy Lay Fut*, na Mui Fa Escola de Kung Fu Shaolin, Florianópolis, SC, em 30 de agosto de 2015.

¹⁶⁰ The dragon and tiger met as the wind and the cloud. My disciple, you must take good care of your future. To revive the arts of Shaolin. Don't let the future generations forget about this teaching (Tradução do chinês pelo Grão-mestre Doc-Fai Wong).

¹⁶¹ Dragon, tigre, viento, nube, se reúnen. Discipulo, hijo mío, portate bien. Las técnicas de shaolin brillan otra vez. Las generaciones nunca olvidan, pierden (Tradução encontrada em GARCÍA, 2013, p.18).

Pelo artigo de Schmaltz (2012), o tigre e o dragão estão relacionados com os fenômenos do céu: o tigre, ao rugir, produz os ventos, o dragão, com sua respiração, cria as nuvens e se manifesta através dos raios e das chuvas. Por essa perspectiva, o encontro entre o tigre e o dragão é, por natureza, incerto, instável e dinâmico. Em sua dualidade, eles se complementam nas dinamicidades das forças *yin* e *yang*. Conforme, citamos anteriormente, no *Cultivo da Perfeição*, o tigre e o dragão são animais-órgãos que participam da alquimia de transformação da energia. O dragão é divindade do fígado, representa o Leste, a primavera, o elemento madeira, a cor verde e o tecido dos tendões. Enquanto que o tigre corresponde aos pulmões, ao Oeste, ao outono, ao metal, à cor branca e ao tecido da pele. Na interpretação desse primeiro verso, sob a ótica de fluxo e união com a natureza, podemos dizer que, ao corporalizar como uma unidade o potente encontro do tigre e do dragão na técnica, o(a) praticante de *Choy Lay Fut* corporaliza a dinamicidade, força e imprevisibilidade da natureza.

“(…) para reviver nosso caminho de Shaolin; ensina a todos os discípulos o caminho justo”. Ou como traduz a versão em espanhol, “Discípulo, filho meu, comporte-se bem. As técnicas de Shaolin brilham outra vez”. Esses versos me remetem ao cultivo da virtude, desenvolvido no Capítulo anterior. Pois, ao corporalizar como uma unidade essas potentes forças cosmológicas nas técnicas de combate, o praticante de *Choy Lay Fut* deve ter retidão e comportar-se, conforme os preceitos budistas de Shaolin. Nesta leitura, a conduta e diligência virtuosas são capazes harmonizar e conduzir a conflituosa força interior dos animais, transmitindo os ensinamentos para as gerações futuras.

“Faça com que cada geração possa sustentar-se em harmonia” ou “Não permita que as futuras gerações esqueçam esses ensinamentos” dizem os versos das traduções para o português e para o inglês. Pelo aspecto exorcista de comunicação com os espíritos celestes, o conjunto do conhecimento transmitido de geração em geração cria o elo com a ancestralidade na dimensão social, prestando homenagens e respeitando a linhagem. Quando os membros futuros da linhagem respeitam os ancestrais e transmitem a força cosmológica da técnica com retidão e diligência, ela, a técnica marcial se torna reconhecidamente sábia no tecido social.

Por estas reflexões, para mim, no método de cultivo do *Choy Lay Fut*, tornar-se os cinco animais exige a união da técnica com as forças da natureza e dos espíritos pela prática corporificada cotidianamente. Essas, por sua vez, organizadas pelo cultivo da virtude e com a responsabilidade de continuidade no tecido social, através do respeito aos ancestrais e prosseguimento da linhagem.

CONVITE

ATENTE-SE À SUA FORMA

Antes de adentrarmos nas minúcias teóricas do corpo-mente na situação do treinamento de *Choy Lay Fut*, foco do nosso próximo Capítulo, faço mais um convite à pausa e à suspensão do tempo. Inspirada pelas indicações do Venerável Mestre Zen Budista Shunryu Suzuki (1904-1981) no livro *Mente Zen, Mente de Principiante* (1994), convido a leitora e o leitor a se atentar a sua própria forma. A atenção e o treinamento no próprio corpo é uma tônica no método de cultivo Budista. Atentar-se a sua própria forma corporal é um caminho para se atentar a própria mente. Convido a leitora e o leitor a fazerem de seus corpos os seus próprios *kati*.

Coloque a atenção na sua postura ao longo do dia. Quando sentada(o), mantenha a coluna alongada.

Orelhas e ombros devem estar alinhados. relaxe os ombros e estique a parte superior da cabeça em direção ao teto. O queixo deve ficar ligeiramente recuado para dentro. Quando o queixo está erguido, você não tem firmeza na postura, com o que é provável que sua mente se ponha a vaguear. Assim, para reforçar sua postura, pressione o diafragma para baixo, em direção ao seu hara ou parte baixa abdômen. Isso a(o) ajudará a manter o equilíbrio físico e mental. Ao tentar manter essa postura, poderá encontrar alguma dificuldade inicial em respirar de maneira natural, mas quando se acostumar a ela será capaz de respirar normal e profundamente. (...) Não deve inclinar-se para os lados, nem para frente, nem para trás. Deve ficar sentada(o) bem reta(o), como se estivesse sustentando o céu sobre a cabeça. Isso não é apenas postura ou respiração. É uma expressão perfeita da sua própria natureza búdica. Estas formas não são meios para obter um estado mental correto. Assumir a postura já é, em si, o propósito da nossa prática. Ao se colocar nessa postura, sua mente fica naturalmente em estado correto; portanto, não há a necessidade de buscar um estado especial da mente. (...) O mais importante é estar de posse do próprio corpo físico. Se você se encolhe, está se perdendo de si mesma(o). Sua mente estará divagando alhures; você não estará presente em seu corpo. Não é assim que deve ser. Nós temos que existir no aqui e agora. Este é o ponto chave. Você tem que estar de posse de seu corpo e mente. Tudo deve existir no lugar certo e de maneira certa. Então não há problemas. Quando nosso corpo e mente estão em ordem, tudo o mais está em seu devido lugar, de forma certa. (...) O estado da mente que existe quando você se senta em postura correta é, por si só, iluminação (SUZUKI, 1994, p.24-27).

CAPÍTULO 5

O ENCONTRO DOS CORPOS NA MINHA PRÁTICA DE *CHOY LAY FUT*

*“Aquilo que chamamos ‘eu’ não é mais do que
uma porta de vaivém, que se move quando
inalamos e quando exalamos”*

(SUZUKI, 1994, p.27).

Este Capítulo investiga o encontro entre os corpos (físico, mental, emocional, energético e espiritual) na situação de treinamento do *Choy Lay Fut*. O foco principal desse Capítulo é compreender de que maneira a mente é treinada pelo corpo no método de cultivo praticado na ITKFA. Para isso, demonstro à leitora e ao leitor de que maneira os corpos se alinham em vários níveis na prática de *Choy Lay Fut*.

Yuasa (1993) desenvolve o conceito de cultivo a partir de práticas do Japão, China e Índia. Segundo a filosofia de Yuasa (1993), os métodos de cultivo conduzem o sujeito à sensação/estado de unidade do corpo-mente. Sua teoria filosófica sobre corpo e os processos conscientes e inconscientes da mente se constroem a partir de guias anatômicos provenientes da neurociência da biomedicina ocidental e da Racionalidade Médica Chinesa (RMC), em especial os sistemas dos meridianos e a circulação de *Qi*. A partir das articulações filosóficas de Yuasa, penso o treinamento da construção do estado/sensação do corpo-mente no *Choy Lay Fut*, mais especificamente na influência do fluxo de *Qi* nos *kati* e na luta de contato.

Conforme explicado nos Capítulos 03 e 04, o *Qi* é formado pela dinamicidade das forças *yin* e *yang*. Por isso, refiro-me ao corpo através de uma imagem tipicamente chinesa, a montanha de duas faces onde *yin* e *yang* são sintetizados. Segundo a literatura consultada sobre a cultura chinesa (CHENG, 2008; NASCIMENTO, 2006), o *yin* pode ser representado como a face da montanha à sombra, fria e úmida com o sol escondido nas nuvens. Enquanto que o *yang* é a face sob o sol, clara e quente com o sol saindo das nuvens.

De acordo com o que foi explicado no Capítulo 01, o método somático do BMC parte da visualização de imagens de anatomia e de fisiologia para compreender as relações entre formas e funções das estruturas das células, tecidos e sistemas corporais. Na primeira etapa de compreensão, o cérebro e a consciência são os primeiros a serem informados, através de imagens visualizadas em atlas de anatomia. Em seguida, o método propõe que as próprias estruturas e sistemas se tornem conscientes de si mesmos. O cérebro se transforma em testemunha. Nessa etapa, são utilizados exercícios de toque, vocalização, visualização interna, respiração, entre outros, para despertar as células das estruturas anatômicas. Na fase final, na corporalização, o método tem como objetivo iniciar os movimentos pelo pensamento próprio das células. Nesse estado, não há testemunhas. Há o conhecimento direto das células e dos tecidos. O cérebro é o último a saber. Nesse Capítulo, desloco o processo somático do BMC para explorar os processos da consciência e da inconsciência do estado/sensação de unidade do corpo-mente no *Choy Lay Fut*, articulado à teoria do corpo de Yuasa. Articulo os exercícios de uma aula regular de *Choy Lay Fut* com imagens de estruturas anatômicas do sistema nervoso e com a teoria do corpo do filósofo japonês.

Entrelaçados à filosofia de Yuasa, reorganizo, na situação de treinamento, o engendramento do corpo, a função das ritualidades e a corporalização das virtudes e do *Wude*, abordados no Capítulo 03. Exploro o treinamento da minha mente durante o treinamento do meu corpo no aquecimento, na repetição dos golpes de punho e nos *kati*, esses últimos previamente discutidos no Capítulo 04. Acrescento à dinâmica de treinamento do corpo os exercícios de luta de contato e o *Chi Kung*. A partir do detalhamento do treinamento do meu corpo no *Choy Lay Fut*, visualizo microscopicamente o treinamento da minha mente.

Para dissertar e refletir teoricamente sobre essa jornada de investigação do corpo-mente no método de cultivo do *Choy Lay Fut*, parto dos precedentes dos diálogos filosóficos e teatrais de Diderot (1713-1784), em sua obra *Paradoxo do Comediante* (2000) e Stanislavski (1863-1938), em suas obras *A Preparação do Ator* (1884) e *A Construção da Personagem* (1976). Nestas obras, os autores apresentam suas teorias sobre o trabalho do ator e da atriz por meio da estrutura dialógica típica do formato teatral em obras ficcionais. Os contos *Chan e Zen Budistas* (HSING, 2000) seguem uma estrutura semelhante, na qual os pensamentos são construídos nas conversas e nos silêncios entre mestres e discípulos. Nesse Capítulo, inspiro-me em tais obras para exercitar-me cênica e filosoficamente por meio do diálogo teatral.

A situação é de uma aula avançada de *Choy Lay Fut*, baseada na rotina de treinamento regular das escolas da ITKFA, ilustrada por meio de fotos na Mui Fa Escola de Kung Fu Shaolin, em Florianópolis, SC. Mestre Serra comanda a aula. Ele conduz os exercícios, dá as instruções, corrige e explica o *Choy Lay Fut*. Eu executo a aula como artista marcial, atriz e pesquisadora. Meu objetivo é compreender os caminhos de cultivo do estado/sensação do corpo-mente no *Choy Lay Fut*. Yuasa é meu mentor filosófico, presente no meu pensamento. Ele me guia pelas incursões da neurociência e da Racionalidade Médica Chinesa (RMC) para compreender as correspondências entre corpo e mente, consciência e inconsciência.

Por fim, concluo que visualizar microscopicamente as células do método de cultivo do *Choy Lay Fut* revela o palimpsesto de corpos em transformação. No *Choy Lay Fut*, o treinamento do corpo-mente é um caminho para a transformação holística do ser humano em um canal de circulação benéfica das graças celestiais para toda a comunidade. O treinamento de *Choy Lay Fut* envolve um esforço contínuo e cotidiano de renovação do compromisso da(o) artista marcial com as divindades, com a sociedade e consigo mesmo.

5.1 UM DIA DA JORNADA DE DEZ ANOS DA MINHA FORMAÇÃO NO *CHOY LAY FUT*

5.1.1 Ritualidades iniciais



(Cenário: Mui Fa Escola de Kung Fu Shaolin. Estou de pé à beira do tatame na Escola de Kung Fu Shaolin, em Florianópolis)

Visto meu colete branco de treino. Daqui a alguns minutos a aula irá começar e eu irei treinar. Antes de entrar no espaço de treinamento, faço uma reverência à sala de treino. Posiciono meus pés unidos, pernas estendidas, braços ao longo do corpo. Meu olhar se fixa na sala de treino. Meu tronco se inclina em sinal de respeito. Nessa ação ritual, abaixo minha cabeça e expresso meu respeito ao espaço de treino e à minha família marcial. A partir de uma imagem ensinada pelo *Sifu* Sérgio Queiroz, imagino-me oferecendo a minha cabeça para entrar na sala de treino, como quem diz: corte-me a cabeça se não sou digna de entrar nessa sala. Meu tronco se levanta e mais uma vez sou digna de entrar no espaço de treino. Mais uma vez eu faço parte da família ITKFA de *Choy Lay Fut*. Mais uma vez eu vivo. Mais uma vez eu continuo o próximo segundo. Mais uma vez eu renasço. Mais uma vez eu serei aprendiz. E, repito esse gesto todas as vezes que entrar ou sair da sala de treino.

O primeiro corpo que se apresenta é o corpo vestido de ritualidades que indiretamente corporaliza as virtudes ou a circulação benéfica das graças celestiais como explicado no Capítulo 03. No simples gesto de reverência, a artista ou o artista marcial oferece a si mesmo em sacrifício aos ancestrais. No pensamento da China antiga, de acordo com o filósofo Huaiyu Wang, “virtudes e qualidades morais estavam enraizadas nas personalidades sagazes capazes de preservar e propagar apropriadamente as bênçãos celestiais e ancestrais”¹⁶² (2015, p.82). Ou seja, para entrar na sala de treino, a artista ou o artista marcial deve disponibilizar a sua cabeça para ser um canal das graças celestiais e dar continuidade aos conhecimentos da linhagem. No Brasil, ao repetir o gesto da reverência ao entrar e sair do tatame ou espaço de treino renovo meus votos de filiação à família ITKFA de *Choy Lay Fut* e toda a linhagem ancestral da qual ela faz parte. O corpo marcial em atitude ritual regula o seu fluxo de *Qi* interno com o *Qi* externo e ancestral. O treinamento se inicia com a harmonização do Sopro interno com o Sopro ancestral.

Outros alunos e outras alunas chegam e começamos a entrar em formação. Nossas posições na sala de treino são específicas. Os mais avançados ou as mais avançadas se posicionam à frente e à direita dos irmãos e irmãs mais novas de treino. Devemos respeitar aqueles ou aquelas que começaram a treinar antes de nós, e ser exemplo para aqueles ou aquelas que chegaram depois. Posiciono-me. Observo e tento aprender com os exemplos. Vejo as posições já alcançadas e trilho o meu próprio caminho. Nenhuma trilha é igual a outra. O caminho muda por cada um que passa e se transforma por si mesmo. O caminho é mutação por natureza. O caminho é movimento.

Essa organização marcial do espaço me remete simbolicamente à importância do caminho. Ela, para mim, organiza visualmente o próprio *Tao*. Além de servir como uma ferramenta pedagógica, a distribuição espacial poeticamente torna simples o percurso, pois ele é apenas uma mudança de posição espacial. Como na preparação do chá, a organização na sala de treino, clareia e organiza a mente.

¹⁶² “moral virtues and qualities were rooted in the sagacious personalities who were able to preserve and propagate appropriately heavenly and ancestral benedictions” (WANG, 2015, p.82).

5.1.2 Aquecimento externo e interno: a consciência de si e do espaço

(*Entra o Mestre. O Mestre faz a reverência ao espaço de treino, entra e se posiciona a frente de todos e todas.*)

SIHING (o irmão vais velho de treino) - Atenção, classe.
Sentido.

Meus pés se unem. Minhas pernas ficam esticadas. O tronco firme. Os braços batem nas laterais do corpo. A expressão é seca. Alerta. Escuta. Organização. O corpo se prontifica a seguir a organização do corpo coletivo.

SIHING - *Kin Lai*.

Viro a ponta do meu pé direito para fora. Estendo minha perna esquerda para frente. A ponta do pé esquerdo toca o solo.

Flexiono os joelhos. Meu peso fica sobre a perna direita. A postura é firme e em equilíbrio. A perna direita está firme sobre o solo e a esquerda está livre e preparada para a defesa ou o ataque. Meus braços estão à frente e em distância do peito, como que formando um cinturão de proteção do coração. Fecho a mão direita em punho. Abro mão esquerda com os dedos unidos. Encosta a palma da mão esquerda atrás da mão direita como que a empurrá-la e, ao mesmo tempo, amortecê-la. Em *kin lai*, visualizo meu corpo se transformar na montanha de duas faces, uma à luz outra à sombra. *Yang* e *Yin*. Firme e ágil. Solícito e agressivo. Suave e forte. Nessa atitude, meu corpo cumprimenta o Mestre em estado de equilíbrio e respeito.

SIHING - Sentido.

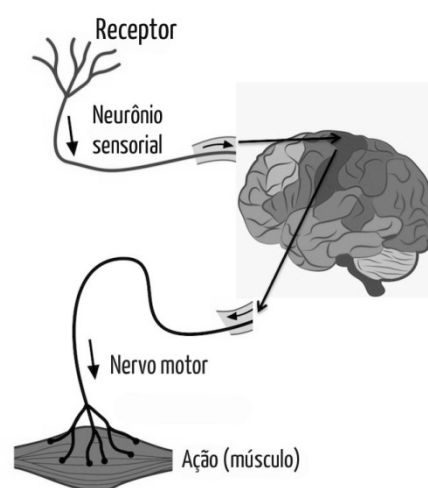


Renovado o voto de respeito e humildade perante o Mestre, meu corpo se reorganiza em escuta e atenção.

O Mestre dá o comando para o início do aquecimento das articulações e breves técnicas de alongamento. Faço o esforço para colocar a atenção em cada parte do corpo, às vezes com sucesso, outras vezes me distraio com o espelho, com outros pensamentos... A atenção vai e vem. Coloco a atenção na respiração, na parte do corpo mais exigida em cada etapa do aquecimento, nas contagens dos exercícios, na voz do Mestre... Geralmente, sinto partes mais travadas, mais doloridas e outras mais soltas. Presto atenção no meu próprio corpo e no ambiente, recruta meus sentidos para que eles estejam alerta aos comandos do Mestre e mapeio, ao mesmo tempo em que calibro ou desperto, a força muscular e a disponibilidade articular. E, ao me dar conta de todas essas operações da consciência durante o aquecimento, reflito sobre a teoria do corpo de Yuasa.

No meu entendimento, a etapa de aquecimento desperta o “circuito sensório-motor” (YUASA, 1993, p.43-44), o qual conecta o mundo externo ao mundo interno através dos órgãos do sentido e da resposta motora dada pelo corpo. Segundo Yuasa (1993), esse circuito é formado pelos órgãos do sentido que recebem informações do ambiente externo e as enviam ao cérebro que designa ativamente uma resposta motora aos membros. Assim, os nervos sensíveis formam um circuito centrípeto dos órgãos do sentido ao cérebro, enquanto que os nervos motores imprimem um circuito centrífugo do cérebro às estruturas motoras.

YUASA – Observe a figura. Esse é o circuito sensório-motor. Durante o aquecimento, seus órgãos sensoriais recebem os estímulos do comando do Mestre e enviam as informações ao cérebro via nervos sensoriais (padrão centrípeto). O cérebro envia uma resposta motora via nervos motores (padrão centrífugo) aos músculos e você realiza o exercício.



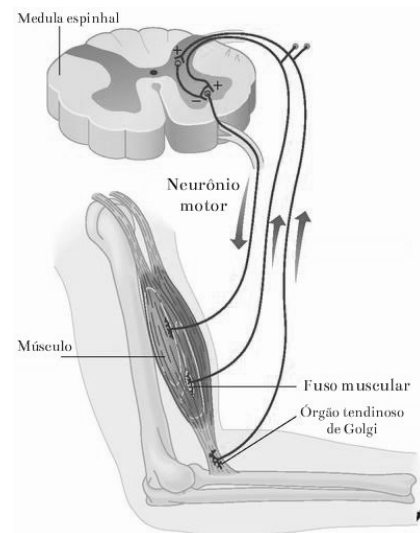
DÉBORA – Caro filósofo, o senhor acredita que fisiologia dá conta de descrever o processo da consciência que está acontecendo durante a prática de aquecimento? Isso não é uma visão mecanicista do corpo?

YUASA – As imagens são guias para a própria consciência. Mantenha-se com a mente aberta para explorar as imagens. Observe as correspondências entre as estrutura anatômicas, as diferentes direções dos estímulos nos nervos e a forma de comunicação entre cérebro e corpo. Essas correspondências contêm as chaves para abrir algumas portas... Contextualize a experiência com a imagem, sem reduzir a experiência.

Escuto o aconselhamento do filósofo e antes que eu pudesse respondê-lo, o aquecimento continua e o Mestre muda nossa disposição na sala. Posicionamos-nos em duas fileiras nas laterais da sala e iniciamos corridas individuais de um lado a outro do tatame. As corridas são executadas de frente, de lado, de costas, saltitando, e em ritmos variados. Apesar dos exercícios serem individuais, os alunos e as alunas não se esbarram. Quando paramos e retornamos às nossas posições dentro da formação inicial, noto no meu corpo, além da mudança de temperatura e do ritmo respiratório, uma percepção mais apurada do espaço, e do espaço que ocupo.

DÉBORA - Tenho a impressão de que minha consciência se expandiu para o espaço, para um cuidado mais sofisticado com o espaço...

YUASA – As mudanças de ritmos e direções apuram a percepção do circuito cinestésico (1993, p.45). Esse circuito é responsável por informar ao corpo sua localização e sua condição em relação a ele mesmo e ao ambiente externo. Guie-se pela figura: órgãos proprioceptivos encontrados nos músculos, tendões, articulações e pele enviam informações ao cérebro sobre as condições dos órgãos distais num padrão centrípeto. E, através dos nervos motores, o cérebro envia as informações aos referidos órgãos, configurando um padrão centrífugo.



DÉBORA – Até aqui, ao final do aquecimento, sinto que meu corpo está mais elástico, mais quente e mais preparado para fazer exercícios com maior velocidade e força. Junto com essa disposição, minha mente se tornou mais consciente da minha condição física e do cuidado com o espaço. De acordo com a sua teoria, até esse momento, meu cérebro respondeu com ações motoras aos estímulos dos meus órgãos do sentido e dos meus órgãos proprioceptivos, correto? Eu estava consciente o tempo todo sobre tudo?

YUASA – Não, Débora. Essa é a camada mais superficial da consciência. Consciência e inconsciência não existem separadamente. Digamos que, até aqui, o aquecimento exigiu a atenção da sua consciência para a preparação do seu corpo e da sua percepção espacial.

5.1.3 Os punhos na posição de guarda: um exemplo de repetição que gera memória

(O treino continua e o Mestre comanda)

MESTRE – Sentido.

(O corpo se organiza em uma firme linha vertical entre o Céu e a Terra. Visualizo e sinto a minha coluna se aprumar em oposição, erguendo-se aos ares e descendo à terra. No ventre, o corpo concentra e armazena o oceano de equilíbrio dinâmico das forças.)

MESTRE - Posição de guarda.

Eu desloco a minha perna direita para trás. A perna esquerda se mantém. Posiciono a mão direita fechada ao lado do queixo. A mão esquerda, também fechada, fica à frente

e um pouco distante do rosto na direção do queixo. Meu peso está ligeiramente na perna de trás. Os joelhos estão levemente fletidos, sem tensão. Os ombros estão relaxados. O lado esquerdo se apresenta, posicionando-se à luz. O lado direito recua, colocando-se à sombra. Na posição de guarda, meu corpo montanha de duas faces, *yin* e *yang*, se ergue em prontidão. Dentro de sua sólida forma, visualizo três grandes centros que o sustentam a cabeça, o peito e o ventre, os três *Tantiens*.

(Começa um treinamento individual de ataques e defesas na posição de guarda sob o comando do Mestre. A cada contagem do Mestre, devemos realizar o golpe de punho indicado por ele em conjunto com o som, o chamado kiai que acompanha o golpe.)

MESTRE – Punho da pantera no comando. Prepara. 1.

ALUNOS E ALUNAS

(realizam o golpe e dizem) –
“sic”

MESTRE – 2...





Concentro minha audição no comando para respondê-lo o mais rápido possível. A velocidade entre ouvir e executar a técnica deve ser cada vez mais refinada e apropriada para as situações de ataque ou de defesa. Estou ciente da minha posição corporal e do alcance dos meus membros no espaço. Mas, algo a mais é exigido nessa parte do treinamento. Refiro-me a algo que qualifica a execução da técnica, algo que transforma a execução de uma atividade física em cultivo marcial. Algo que desperta o animal da técnica de punho...

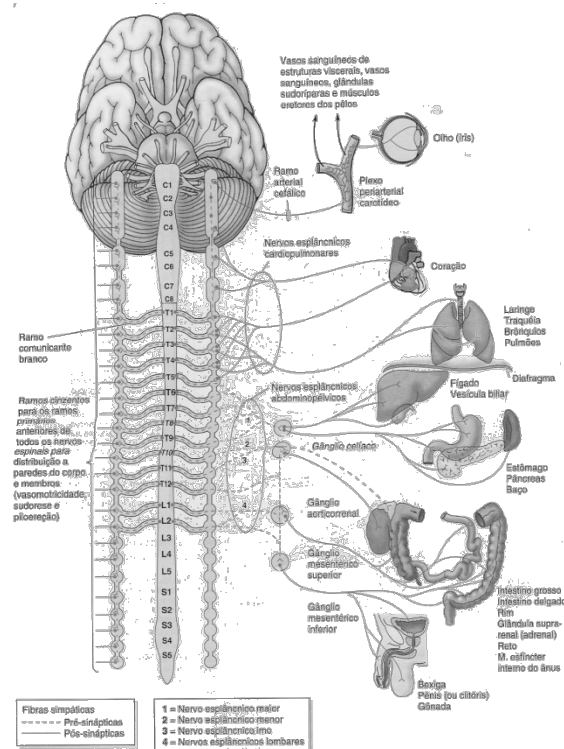
Pergunto para Yuasa:

DÉBORA - Como a força das técnicas de ataque e defesa é gerada no interior da montanha de duas faces?

YUASA – Encontramos pistas para responder esse questionamento no “circuito somatossensorial” (1993, p.46-48). Esse circuito tem a função de informar ao corpo as condições dos órgãos internos e vísceras através dos nervos esplâncnicos por meio de um padrão de informação centrípeto ao cérebro. Seria como se a montanha tivesse um sistema interno que a informasse onde estão e como estão suas rochas, suas plantas, seus lençóis freáticos, etc. Veja a imagem. Os nervos esplâncnicos são canais de comunicação entre os órgãos internos e o sistema nervoso. Em condições normais de funcionamento, não se percebe esse circuito. Não sabemos, ao certo, onde está nosso estômago, intestino ou fígado, por exemplo. Eles se tornam perceptíveis apenas em situações anormais de funcionamento, a exemplo da sensação de dor. Durante o treino, quando você executa as técnicas de defesa e ataque, em condições normais de funcionamento orgânico, não conseguirá ter a consciência dos seus órgãos, tampouco tem tempo para pensar em adquirir essa consciência devido à velocidade em que as técnicas são normalmente executadas.

DÉBORA - Como então esse circuito pode oferecer pistas para entender a geração das técnicas no interior da montanha?

YUASA - Vamos nos aprofundar nesse circuito. Ele funciona em conjunto com o sistema cinestésico, aquele que te deu a sensação de consciência do espaço por meio das informações dos órgãos proprioceptores.



O conjunto do circuito cinestésico com circuito dos nervos espinais, o somatossensorial, eu chamo de “circuito coenestésico”. Isto é, o circuito que proporciona a “*consciência da sensação da autopercepção*, isto é, a consciência própria do corpo”¹ (1993, p.47. Grifos do autor).

Isto significa que em conjunto os sistemas cinestésico e somatossensorial oferecem ao corpo um aparato de *biofeedback*, intimamente relacionado aos movimentos corporais e ao mecanismo da memória. Por exemplo, para aprender a tocar piano, o músico o faz a partir do circuito coenestésico, bem como os artistas marciais e os bailarinos. Ou seja, todos aprendem uma técnica por repetição e a memorizam no corpo. Quando a técnica está profundamente incorporada ou corporalizada até as entranhas, não é a artista ou o artista marcial que se move, é o próprio corpo que se move, foi ele, o corpo, quem aprendeu. A partir dessa sensação, a artista ou o artista marcial pode conscientemente escolher quais partes do corpo quer mover e de que maneira movê-las. Ou ainda, mesmo sem a ação direta da consciência, o corpo, habituado pela técnica, se move por si mesmo.

DÉBORA - Ah, quantas vezes escutei do Professor Tiago Spagnuolo para parar de pensar e apenas deixar meu corpo executar as técnicas..! Sua hipótese é de que o circuito coenestésico é responsável pela fixação da memória da técnica no corpo?

YUASA – De certa maneira, sim. Apesar de ainda precisar de mais esclarecimentos científicos sobre a memória, minha hipótese é de que o circuito somatossensorial em conjunto com o circuito cinestésico seria capaz de armazenar informações baseadas em acertos e erros, para que na próxima repetição, os erros fossem evitados, levando o corpo a se *habitu*ar em uma direção específica determinada pela técnica. No meu entendimento, seria como se esse circuito, mediado por um tipo de “aparato de memória automática”(YUASA, 1993, p.47), fizesse os ajustes necessários para que a técnica chegasse às entranhas.

DÉBORA - Pelo seu pensamento, apesar de eu não ter consciência dos órgãos internos durante a execução das técnicas sob o comando do Mestre, a repetição constante e prolongada das técnicas faz com que meu corpo investigue caminhos para que a técnica se encontre com os órgãos. Seria como se o “aparato de memória automática” elaborasse um tipo de autopercepção das técnicas no interior do meu corpo-montanha, sem a minha consciência?

YUASA – Sim. Por isso eu disse que o circuito coenestésico proporciona a *consciência da sensação da autopercepção*, isto é, a consciência própria do corpo. Se na etapa do aquecimento você percebia sua consciência relacionada aos sentidos e ao despertar da atenção do corpo no espaço, na etapa de repetição das técnicas de punho, sua consciência começa a dar espaço para os processos da inconsciência.

DÉBORA – A memória automática!

YUASA - Os circuitos “sensório-motor” e “coenestésico” desenham camadas de interligação entre consciência e inconsciência, sendo o primeiro circuito a camada mais externa e o segundo mais interno, isto é, com mais acesso aos processos da inconsciência. Segundo esse esquema, o cérebro recebe as informações do mundo externo através dos órgãos sensoriais e envia respostas motoras, através dos nervos motores, de acordo com esses estímulos. Você ouvia o Mestre e respondia motoramente ao estímulo sonoro. Ao mesmo tempo...

... em uma camada mais abaixo, os órgãos proprioceptores localizados nos tendões, músculos, articulações e na pele reconhecem a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida por cada músculo e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, e enviam essas informações para o cérebro, que, por sua vez, responde através dos nervos motores. Ou seja, o circuito cinestésico, trabalha em conjunto com o circuito sensório-motor, pois o cérebro responde na forma de ação motora. E, subjaz o primeiro circuito, pois ele fornece um tipo de consciência de si ao corpo, sem a necessidade do sentido da visão. Você tinha a consciência de onde estava cada parte do seu corpo em relação a si mesmo, e ao espaço. Você não batia em outras pessoas quando executava a corrida do aquecimento. Você não precisava olhar para o seu próprio corpo para fazer a posição de guarda ou executar o punho da pantera, repetido por tantas vezes, certo? Em conjunto com esse circuito, mas em uma camada mais profunda, o circuito somatossensorial fornece informações, através dos nervos esplâncnicos, sobre funcionamento dos órgãos internos. E, o cérebro apenas mudará sua resposta se houver algo diferente na experiência orgânica. Fora isso, esse circuito não é notado pela consciência.

DÉBORA – Devido à sua conexão com os órgãos internos e ao “aparato da memória automática”.

YUASA – Sim, ele é responsável por manter um íntimo elo entre os movimentos do corpo e a memória automática, atribuindo ao corpo uma certa independência dos esforços contínuos da consciência. O corpo aprende e sabe.

DÉBORA – A repetição das técnicas abre espaço para os processos da inconsciência. E, é a inconsciência que gera a força no interior da montanha...

MESTRE – Sentido.

(Depois de tanto repetir, já não sou eu quem une meus pés. O corpo sabe e se move por si mesmo. Os braços batem firme nas laterais do corpo. Todo o corpo está quente. Transpiro. Estou com os braços cansados e pesados.)

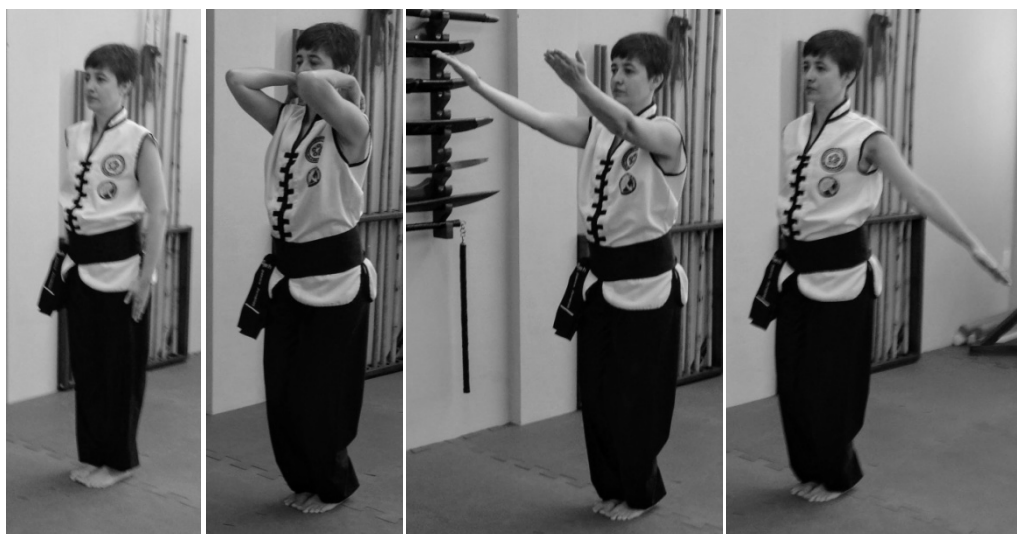
5.1.4 Kati: o alinhamento da percepção, do pensamento, da emoção e do Qi

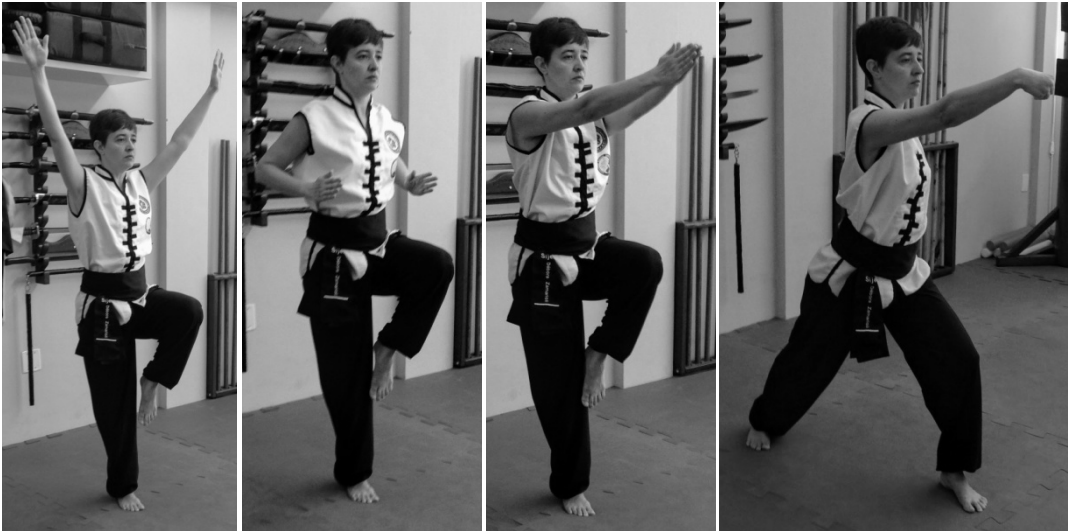
MESTRE – Preparem para executar o *kati* da garça. Posicionem-se e repitam sem parar.

(Espalhamo-nos ordenadamente pelo espaço e cada um(a) começou seu treino.)

Aprendi esse *kati* há pelo menos três anos. Ele é um *kati* vigoroso com muitos saltos, posturas de equilíbrio e com movimentos pendulares de braços. A finalidade desse *kati* é lutar utilizando as qualidades da garça.

Posiciono-me para executar o *kati*. Sinto-me cansada. Inspiro com vigor e começo. O *kati* deve ser executado com explosão e velocidade. Os movimentos fluem, eu executo suas técnicas, mas de repente me dou conta de que pulei uma parte da sequência pré-determinada do *kati*... Paro e recomeço. Mentalmente solicito a minha própria concentração. Falo mentalmente comigo mesma, direcionando minha intenção a todas as minhas células. Respiro fundo pelas narinas, a fim de nutrir e recrutar todos os meus tecidos e sistemas corporais. Sinto que minha mente está espalhada e perdida no corpo. Concentro-me em aglutinar a mente em uma mesma vontade e intenção. Digo a mim mesma e a todas as minhas células que nós vamos executar o *kati* até o fim.





Os golpes voltam a fluir e eu executo o *kati* até o final. O coração fica disparado. A respiração está ofegante. Faço movimentos para soltar a musculatura das pernas e dos braços, e tento acalmar a respiração. Visualizo a água dos meus rins subirem ao meio do meu peito para a apaziguar o fogo do coração. Imagino meu fogo descendo e aquecendo os rins. Penso na respiração no Baixo *Tantien*, no meu oceano de *Qi*. Crio a intenção mental de produzir energia e de me regenerar. O descanso demora por volta de dois a três minutos. Retorno à posição para recomeçar. Esse ciclo acontece por volta de vinte minutos. E, algumas vezes, tive que recomeçar o *kati*, ora porque esqueci uma parte, ora porque me deu branco, ora porque eu me virei para a direção errada... Mas, porque isso acontece? O corpo já não deveria ter aprendido? Não deveria ser automático? E, fico cada vez mais estressada comigo mesma. Respiro profunda e lentamente. Concentro-me e recomeço.

Lembro-me do meu professor (e esposo) me dizendo, “pare de pensar, faça, você sabe”. Mas o que isso significa? Devo saber controlar meu pensamento? Às vezes, quando erro as formas me dou conta de que estava “viajando”, não saberia nem dizer em que estava pensado. Outras vezes, em situações de demonstração ou em exames de graduação, eu estava tão nervosa que não conseguia nem pensar direito e errava os *kati*. Ou então, já me aconteceu de me concentrar tanto e pensar de maneira tão clara sobre a forma que não a errei.

DÉBORA: Meu sábio mentor, devo controlar meus pensamentos? Se a técnica memorizada no corpo é, até certo ponto, produto da inconsciência, há uma forma de acessá-la e torná-la consciente?

YUASA: Hmmm, é muito pensamento, né? Vejamos, podemos constatar que há uma tensão entre os processos da sua consciência e da sua inconsciência?

DÉBORA: Talvez. Eu tenho a intenção de executar o *kati*, mas meu corpo parece se desconcentrar. Ou talvez minha mente atrapalhe meu corpo...

YUASA: A repetição contínua das técnicas proporciona ao corpo maneiras de aprender a tornar essas técnicas, digamos, memórias orgânicas. Esse processo tem mecanismos conscientes. Eles informam ao cérebro sua localização espacial e seu funcionamento interno. E possui mecanismos inconscientes, ou seja, maneiras de armazenar memórias de acertos e erros. Eles foram chamados de circuitos sensório-motor e coenestésico. No entanto, você está identificando uma tensão entre consciência e inconsciência, onde a inconsciência parece que está assumindo o controle.

DÉBORA – Exato. Inconscientemente, eu não consigo executar o *kati*. Há algo que está além da minha vontade e da minha consciência que me impede de realizar o treinamento de maneira satisfatória.

YUASA – Na minha teoria, isso acontece porque os circuitos anteriores estão subjugados a um circuito mais profundo de comunicação, o “circuito emoção-instinto” (1993, p.48). Esse circuito é o sistema nervoso autônomo, responsável pela manutenção da vida.

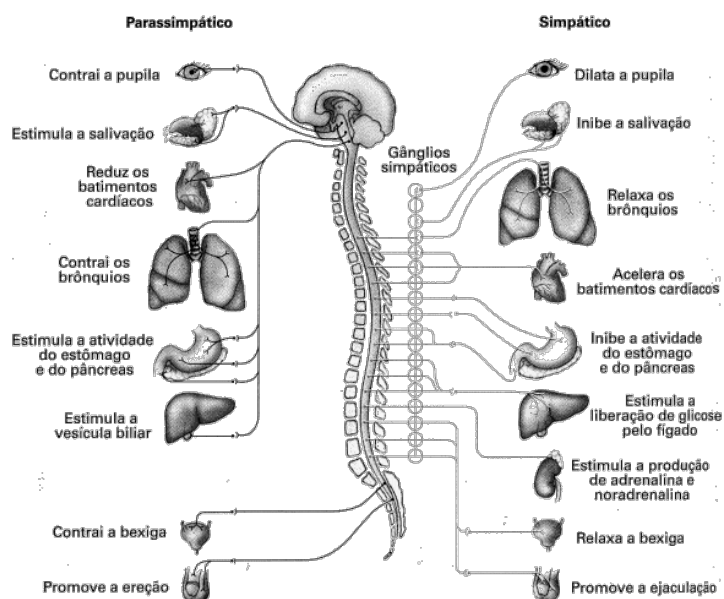
DÉBORA – O que o senhor está me dizendo é que o treinamento adequado do *kati* depende do sistema de comunicação dos órgãos involuntários?

YUASA – Isso te assusta? (*risos*) Vamos por partes. Primeiro vamos olhar para o sistema nervoso autônomo. Sua função primordial é garantir a homeostase, ou seja, ele é responsável pela manutenção das condições de relativa estabilidade da qual o organismo necessita para realizar suas funções adequadamente para o equilíbrio do corpo. Para isso, ele coordena as funções respiratórias, os batimentos cardíacos, e o sistema digestivo. Ele mantém a temperatura adequada e a quantidade adequada de hormônios no corpo. “Esse circuito está intimamente relacionado aos instintos humanos, tais como, o apetite e o desejo sexual” (1993, p.49). Quando submetido a uma situação de *stress*, esse circuito envia informações ao tronco encefálico que responde com uma reação emocional. Portanto, a função das emoções não é experimentada sob circunstâncias normais como uma sensação localizada em uma parte específica do corpo. Dividido nos sistemas simpático e parassimpático, o sistema nervoso autônomo ou o circuito emoção-instinto, sob circunstâncias inadequadas irá acelerar ou acalmar as batidas do coração, dilatar ou retrair as pupilas, estimular ou inibir a salivação, relaxar ou contrair a bexiga, despertar ou não as “borboletas no estômago”, entre outras reações. Com esse circuito, concebo as emoções como um processo holístico, que envolve o corpo todo, dando suporte para as ações no mundo externo.

YUASA - Agora vejamos a relação desse circuito com a consciência e a inconsciência. Sobre a consciência vimos que, fisiologicamente, ela está relacionada ao cérebro, especificamente, ao córtex cerebral. E, psicologicamente, a consciência está relacionada aos dois primeiros circuitos de comunicação. Sobre a inconsciência, fisiologicamente, ela se conecta à medula e ao tronco encefálico, logo abaixo do sistema límbico. Psicologicamente, ela já aparece em partes do segundo circuito, por meio do aparato de memória automática. Mas, será através das emoções que ela terá sua expressão máxima. Veja a figura. O circuito emoção-instinto age sobre os órgãos internos, que, por sua vez, desencadeiam ações emocionalmente expressivas.

DÉBORA – Por essa perspectiva, o desalinhamento entre a minha vontade consciente de realizar o *kati* e a minha ação insatisfatória estaria subjugada às expressões emocionais da inconsciência?

YUASA – Interessante, não? Embora o primeiro circuito esteja submetido diretamente ao segundo, ele se relaciona indiretamente às respostas emocionais geradas pelo terceiro circuito. Nossas ações motoras se transformam em decorrência das expressões emocionais que as subjazem.



Reflito sobre a influência desse circuito na execução do *kati*. No momento do treinamento meu circuito emoção-instinto inconscientemente enviou respostas emocionais aos meus órgãos. Em algumas situações, elas se manifestaram através da aceleração dos batimentos cardíacos, ou na alteração da respiração ou no suor das mãos ou, ainda, no despertar das borboletas no estômago. Essas reações modificaram a consciência que meu corpo tinha de si mesmo. Com a consciência modificada, o circuito coenestésico enviou suas informações à consciência (ao córtex cerebral) que, por sua vez, reagiu via o circuito sensório-motor. Consequentemente, minhas pernas podem ter ficado bambas ou meus movimentos podem ter sido menos precisos em comparação às execuções em outras situações de treinamento.

DÉBORA – Mas, e o pensamento? Pela sua teoria, caro filósofo, como as emoções afetam o pensamento? Eu não poderia conscientemente identificar e transformar a resposta emocional?

YUASA – E não é para isso que você treina *Kung Fu*? (risos). Antes de falarmos sobre o controle das emoções é necessário elucidar as três mentes que acompanham os circuitos: “percepção sensorial, pensamento e sentimento (emoção)”¹ (1993, p.50). A percepção sensorial e o pensamento são fisiologicamente relacionados ao córtex cerebral e psicologicamente à consciência. Por exemplo, preste atenção em ouvir. E, agora preste atenção em olhar. Ouvir e olhar são percepções realizadas em órgãos específicos, ouvidos e olhos respectivamente. Feche os olhos e pense nas suas mãos sem tocá-las. Agora, pense nas suas pernas. As sensações internas das mãos e das pernas, nossos órgãos motores, também são distintos. Você pensa e sente cada um em um local diferente e preciso. Há uma sensação clara e precisa, inclusive, de cada dedo da mão. Embora, no cérebro seja difícil localizar o pensamento de forma precisa.

YUASA – Dessa maneira, “a função perceptiva é a função da consciência conectada a uma localização, uma seção específica do corpo” (1993, p.50). O pensamento, por sua vez, apesar de acontecer primeiramente na conexão com o lobo frontal do córtex cerebral, é difícil precisar sua localização específica. No entanto, as emoções, tais como raiva e tristeza, não são localizáveis, elas são holísticas. Assim, as emoções são funções holísticas da mente. Por ter essa função holística, considero que a ação da mente emocional é a ação que dá sustentação à ação do pensamento e da percepção sensorial. No caso do treinamento repetitivo do *kati*, além de treinar a percepção sensorial, a motricidade, a consciência corporal e espacial e a memória automática, ele agrega o alinhamento entre as três mentes: percepção, pensamento e emoção.

DÉBORA – A chave, então, é treinar a mente emocional... Isto é, controlar as emoções que se expressam pelos órgãos. E, nos órgãos, vivem as divindades orgânicas que agem na manutenção da circulação do *Qi*. Ora, estamos discutindo sobre o corpo concebido na Racionalidade Médica Chinesa. Ele não é apenas o corpo fisiológico ou psicológico da neurologia ocidental. O corpo é tecido e percorrido pelo *Qi*.

Penso que os *kati* corporalizam a natureza e a espiritualidade, dentro da concepção corporal em que o corpo é tecido e percorrido pelo Sopro Vital, *Qi*. Reflito sobre o Diagrama do Cultivo da Perfeição e me lembro que ele representa o corpo humano em posição meditativa em constante relação com os ciclos da natureza. O corpo da Racionalidade Médica Chinesa não está encerrado em si, ele é um processo de encontros constantes com as “Mil e Uma Coisas”.

YUASA – Correto. Essa é a camada mais profunda da minha teoria do corpo: o circuito do inconsciente *quasi*-corpo ou o sistema de meridianos da Racionalidade Médica Chinesa. A peculiaridade desse circuito é que ele não tem correspondência direta com as estruturas anatômicas. Ele não pode ser visto, analisado e atestado através de dissecações em corpos mortos. Esse circuito pertence totalmente os processos da inconsciência. E, no entanto, podemos ter a percepção de sua existência e manipula-lo através de treinamento.

DÉBORA – O senhor acredita que esse circuito influencia todos os outros?

YUASA – Claro! (*risos*). Não é porque ele é invisível à nossa percepção cotidiana que ele não nos influencia o tempo todo! (*risos*). Ele é um sistema de comunicação extremamente sofisticado e sensível.

DÉBORA – O que me espanta é que esse sistema nos coloca em comunicação e troca contínua e constante com o ambiente, com as pessoas, com os animais, com a natureza... Em uma das sessões com Dr. Wong, ele me disse que tinha que tirar o vento perverso de dentro de mim. Ele me explicou que o vento entrou no meu corpo por uma das portas dos meridianos e estava atrapalhando o funcionamento dos órgãos internos. Lembro-me de que, na época, achei curiosa a imagem do vento entrando pelo meu corpo e se alojando nos meus órgãos. Mas, não se trata só de uma imagem.

YUASA – Não, não é só uma imagem. O sistema dos meridianos ou o inconsciente *quasi*-corpo tem uma morfologia bastante sofisticada. Ela é composta por uma rede de comunicação entre corpo e ambiente, com portas ou cavidades de entrada e de saída de informações localizadas, principalmente, nas extremidades do corpo. Através dessa rede de comunicação, a medicina chinesa pensa sua forma de fazer a manutenção da saúde. Cada meridiano ou canal por onde circula o *Qi* corresponde às expressões diretas dos *Qi* dos órgãos. No *Kung Fu*, “uma estratégia ofensiva para controlar o oponente é atacar os meridianos e os pontos de acupuntura onde o(a) oponente emite o *Qi*” (1993, p.76).

Volto a pensar na situação de treinamento do *kati*. Vislumbro a riqueza e a complexidade de conhecimentos corporais e espirituais contidos em cada porta aberta ou fechada de um meridiano. O inconsciente *quasi*-corpo é um sistema de comunicação que está além da prática da saúde. Por meio do treinamento dos *kati*, o corpo move, enfatiza e regula determinados meridianos e determinadas direções de circulação do *Qi*. Aplicar os golpes de ataque ou de defesa significa atingir as portas de comunicação do(a) oponente.

Segundo o Grão Grão-mestre Lee Koon Hung (1994), a execução da técnica correta desperta a animalidade da técnica. Isso me faz pensar que, quando o punho da pantera atinge o(a) oponente, sua energia entra no corpo do oponente pela porta do meridiano. Percorre o meridiano e transforma a circulação de *Qi*. Ao transformar o *Qi*, ele atinge o órgão e desestabiliza as divindades orgânicas. Elas, por sua vez, são as forças diretivas e organizacionais da circulação de *Qi*. Se os espíritos diretivos *Shen* se mantiverem desestabilizados, a mente emocional toma conta do organismo, levando ao colapso de suas ações.

Em diálogo com a teoria de Yuasa, o treinamento dos *kati* é uma forma de treinar o inconsciente *quasi*-corpo e compartilhar do processo alquímico de refinamento dos Três Tesouros, explicado no Capítulo 04. Quando eu repito as técnicas que compõem cada *kati*, eu armazeno memórias de acertos e erros nos órgãos, para que o próprio corpo aprenda e se mova por si mesmo. Ao mesmo tempo, quando eu repito os punhos dos animais em cada *kati*, eu armazeno memórias de encontros com os animais-divindades nos órgãos. O *Shen* se fortalece, regula o fluxo de *Qi*, nutre o *Jing* e governa a estabilidade da mente emocional. Com o *Shen* fortalecido, as emoções são desautomatizadas nos órgãos, harmonizando as reações do circuito emoção-instinto.

5.1.5 Combate: o oponente imaginário se corporifica na(o) colega de treino

(O treino de *kati* acaba. O Mestre pede que coloquemos os equipamentos de combate e nos organiza em duplas.)

MESTRE - Sentido. *Kin Lai*. Sentido.
Posição de guarda.

Um(a) de frente para o(a) outro(a) nos cumprimentamos com o *kin lai*. Equilíbrio e respeito devem nos guiar sempre ao longo da sessão de combate. Assumimos nossas posições de guarda. Nessa etapa, devemos utilizar as técnicas de ataques e defesas, bem como a movimentação de pés, estudadas nos *kati*, na luta de contato. Na arte marcial tradicional as técnicas de combate são treinadas para proteger a vida sob quaisquer circunstâncias. Em uma situação de luta não desportiva, não há regras quanto à utilização de golpes, isto é, eles podem atingir olhos, garganta, genitais, articulações, entre outras áreas vitais. Vestimos equipamentos de proteção na cabeça, na região do peito e abdômen, nas canelas e aos homens se acrescenta a coquilha. No entanto, os golpes se infligidos com força, velocidade e técnica causam sérios danos e riscos à homeostase. Por isso, apesar da velocidade e dos movimentos explosivos, as técnicas devem ser aplicadas sem força e com o máximo de precisão e cuidado. Devemos controlar as paixões ou os hábitos emocionais que porventura já estão alojados em nossos órgãos. Nesse momento, temos que trazer o *Wude* para as nossas ações e reações. Devido ao risco envolvido no treinamento de contato, penso essa situação como uma oportunidade para treinar a compreensão e a corporalização das virtudes.

Estou frente a frente ao meu oponente (meu colega de treino), o qual é bem mais alto e forte do que eu. Tento me concentrar no *kati*, relembrar as téc...

MESTRE – Comecem.

Penso que ele tem mais envergadura do que eu. Devo atacar? Recuar? Que golp... Ele me acerta com um chute no abdômen. Tenho que me defender. Dou mais distância. Ele vem pra cima. Eu recuo. Entramos em curta distância. Consigo me defender, mas não consigo atacar. Até que não consigo mais me defender, já não o enxergo mais, e ele me acerta (sem

encostar) na garganta. Nos separamos e recomeçamos. Estou ofegante e cansada. Minhas pernas estão pesadas e eu começo a ficar emocionalmente muito abalada. Porque?

(*A luta acaba.*)

MESTRE - Sentido. *Kin Lai*. Sentido. Troquem os parceiros.

Mais uma vez nos cumprimentamos com o *kin lai*, em equilíbrio e respeito como irmãos de treino da mesma família. Somos *sihing* e *sijeh*. Entramos em combate para treinarmos nossas mentes para a circulação do *Wude*. Estamos juntos para estudarmos o conhecimento da nossa linhagem. Em conjunto testemunhamos o desenvolvimento virtuoso de cada membro da família.

Trocamos os parceiros ou as parceiras mais três vezes. Cumprimentamos-nos, lutamos e nos cumprimentados mais três vezes. Cada luta e cada oponente é uma experiência completamente diferente. O humor muda, a eficiência em combate muda e os pensamentos mudam. Algumas vezes sinto meu humor se tornar pesado e rígido como um bloco de madeira. Outras vezes, ele se torna escorregadio e sinuoso como a água. Já testemunhei meu humor se aterrar e se firmar na terra, como também se dispersar na fumaça do fogo do meu coração, e se transformar na frieza de uma lâmina de metal.

(*O último exercício de luta acaba.*)

MESTRE - Retirem os equipamentos. Voltem à formação inicial. E, podem se sentar.

Seguimos as instruções do Mestre e nos sentamos ordenadamente com as pernas cruzadas.

MESTRE - O combate é a expressão máxima do *Kung Fu*. A ferramenta já foi dada a vocês. São os *kati*. Na luta, vocês tem que aprender com os acertos, aprender com os erros, e aprender com o outro. Vocês não podem simplesmente lutar e estar com medo, com angústia, ou estar com qualquer coisa. Luta, mexe, experimenta! Daí vocês devem estar se falando, “Peraí, no *kati* eu não podia virar o pescoço num vetor errado, que ele já pegava no meu pé”. É! Porque a técnica engessa. A técnica tem que engessar. A postura é assim, o ombro, a altura do bloqueio, a altura do ataque, então o *kati* engessa para aquele tipo de técnica. Por quê? Porque ali estão envolvidas questões de concepção corporal, de percepção de condicionamento, de entendimento, de estudo. Agora, na luta não tem receita. E vocês me perguntam: “Que postura que eu faço? Que movimento que eu faço? Como que eu faço? Que horas que eu faço? Eu ataco ou defendo?”. Eu não tenho as respostas. Vocês tem que experimentar. Não queiram atacar. Não queiram defender. Não queiram nada. Vocês tem que se embriagar da luta. É a hora de dançar a dança.

Ouçoo atentamente e me identifico com os questionamentos apontados pelo Mestre. No momento do combate, todo o meu treinamento às vezes parece escorrer por entre os dedos. Por vezes, as técnicas de ataque e defesa repetidas por tanto tempo parecem se tornar estranhas ao corpo. Já vivenciei momentos de luta com clareza de pensamento e, também, imersa em um turbilhão de desejos e dúvidas. Experimentei emoções que me tornaram completamente apática e sem vontade, e outras que me impulsionaram à ação. Cada experiência de combate é única e imprevisível.

Em comparação com o treino de *kati*, embora, cada momento de execução seja único, há uma certa previsibilidade ou um certo controle das variantes da mente e do corpo. Minha sensação é de que a distância entre o treinamento e a realização do *kati* se torna cada vez menor na medida em que eu me torno mais consciente dos meus processos emocionais (inconscientes). No entanto, quando colocado frente a frente a um oponente o treino se estende ao outro ou à outra, transformando completamente a natureza do próprio treino. Porque tenho a sensação de que a técnica se esvai na situação de combate? Como posso sentir a circulação do *Qi* frente a frente a um(a) oponente?

YUASA – Débora, você não sente. Você é!

DÉBORA – Ah, meu caro mentor...

Penso, então, que colocar-se frente a frente a um *sihing* ou a uma *sijeh* para treinar a luta de contato requer, antes de qualquer coisa: 1) atenção; 2) equilíbrio e respeito e, 3) escuta. Resumidos nos comandos do Mestre: 1) sentido; 2) *kin lai* e, 3) sentido. Desde o momento da entrada no tatame até o final de treinamento, seremos lembrados do nosso compromisso com as virtudes através das ritualidades. Isto é, lembraremos que temos a responsabilidade de fazer circular beneficentemente as graças celestiais a todos e todas ao nosso redor. Por sua íntima relação com as emoções, as virtudes são os fundamentos que direcionam o fluxo de *Qi* na direção correta e permite a comunicação entre as divindades orgânicas e celestiais.



Contextualizado pela circulação de *Qi*, sob a soberania das virtudes, o treinamento de combate coloca em fluxo dois diferentes microcosmos. Por esse ponto de vista, existiria entre os lutadores ou as lutadoras uma troca direta de *Qi* imbuído da especificidade de cada indivíduo. A maneira como o *Qi* circula no corpo, em suas variáveis de ritmo, intensidade, profundidade, fluidez, frequência, força, largura e formato, se ampliaria ao outro, ao mesmo tempo em que, receberia do outro. E, como lidar com essa troca dentro da situação de luta?

Yuasa examinou o fluxo de *Qi* dentro das artes marciais e sugeriu que “uma estratégia ofensiva para controlar o oponente é atacar os meridianos e pontos de acupuntura onde o

oponente emite o *Qi*” (1993, p.76)¹⁶³. Nesse caso, a percepção das lutadoras ou dos lutadores deve se direcionar ao sistema de meridianos do ou da oponente. Para isso, ela ou ele deve sintonizar seu fluxo de *Qi* com o fluxo de *Qi* do outro ou da outra. Não bastasse a complexidade e a sutileza dessa percepção, podemos adicionar a necessidade de controlar o seu próprio fluxo, a fim de proteger suas emissões de *Qi*.

“O combate é a expressão máxima do *Kung Fu*”, nos disse anteriormente o Mestre. Na minha experiência, o combate sempre esteve ligado a uma sensação de exposição máxima. Talvez porque, no combate, o encontro aconteça através do fluxo da inconsciência, corporalizada no Sopro. Tal qual o vento, que em sua qualidade inerente de imprevisibilidade é capaz de entrar no corpo e transformar as dinâmicas de circulação de *Qi*, o oponente ou a oponente também é um fluxo em si. A imprevisibilidade inerente a esse encontro amplia o estado de atenção. O estado de estar em guarda, frente a frente ao oponente ou à oponente, significa colocar o mundo da mente em postura diante de outro mundo, ou ainda, direcionar a mente para o fluxo contínuo de *Qi* com o mundo externo. Em combate, corpo e mente devem se entrelaçar em uma mesma rede de emissão e recepção, que por sua vez, se ampliam para a rede do outro ou da outra e do ambiente: imprevisíveis, inconstantes e impermanentes.

À luz do inconsciente *quasi*-corpo, o combate se torna um encontro sofisticado entre *Sopros*. Embora, essa definição traga certo tom poético à narrativa, não devemos perder de vista que a máxima expressão do *Kung Fu* é um conjunto eficiente de golpes realizados com ou sem armas contra outra pessoa. O treino de combate envolve técnica marcial, suor, cansaço, processos emocionais e espirituais, e eventuais hematomas e lesões. Nas palavras do ator e artista marcial Bruce Lee:

Não pense em ganhar ou perder, não pense em orgulho e dor. Deixe seu adversário arranhar a sua pele e acerte os músculos dele. Deixe-o acertar seus músculos e frature os ossos dele. Deixe-o fraturar seus ossos e tire a vida dele! Não se preocupe em escapar ileso. Deixe sua vida diante dele (LEE, 2016, p.24)!

O combate acontece no *contato* de um corpo com outro corpo. Quando lutadores ou lutadoras estão em combate, os golpes encontram a *pele* e, a pele é tecida e percorrida pelo *Qi*. Na terapêutica chinesa, a dinâmica de circulação de *Qi* pode ser verificada e transformada no contato com a pele, a exemplo da pulsologia chinesa, da inserção de agulhas das técnicas de acupuntura, da pressão dos dedos das técnicas de massagem, ou da aplicação de calor ou de sucção das técnicas de moxabustão e de aplicação de ventosas, respectivamente. Da pele

¹⁶³ (...) meridians and acu-points are to be cultivated in martial arts; they are at the same time both killing and saving points. For example, one offensive strategy for controlling an opponent is to attack on the meridians or acu-points where an opponent's *ki* is emitted (YUASA, 1993, p.76).

aos músculos, dos músculos aos ossos, dos ossos à vida. Tanto na evolução do combate apresentada por Bruce Lee quanto pela doutrina médica chinesa, a pele é a porta de entrada para a vida ou para a morte.

O treinamento frente a frente a um ou a uma oponente evidencia a habilidade da artista ou do artista marcial sobre seu inconsciente *quasi*-corpo, desde o controle da emissão e recepção de *Qi* à localização dos meridianos e de suas cavidades na superfície da pele. Atingir a pele, por esse ponto de vista, não provoca apenas um dano no tecido da pele. A eficácia das técnicas marciais consiste, sobretudo em desequilibrar as funções orgânicas e desencadear processos emocionais. Com isso, os espíritos residentes nos órgãos se agitam, incapacitando a mente sábia do *Shen* de governar a mente emocional. Caso, esses padrões emocionais inapropriados ao funcionamento orgânico não sejam reequilibrados, eles podem se alojar nos órgãos e afetar diretamente a condição de saúde do indivíduo.

Por essa perspectiva, quando eu sinto que, na situação de combate, meu treinamento se esvai é porque ainda meu treinamento do inconsciente *quasi*-corpo é imaturo. Através da teoria do corpo de Yuasa, entendo que o êxito das ações motoras está mediado pelo fluxo apropriado de *Qi*, já que o fluxo de *Qi* faz a mediação entre inconsciência e consciência. Nesse sentido, a mente perceptiva, pensante e emocional estão mediadas pela mente do inconsciente *quasi*-corpo, que eu chamarei de mente energética.

Na situação de combate, não são apenas os lutadores ou as lutadoras que se encontram e se colocam em guarda. Mutuamente, as mentes conscientes e inconscientes de cada um ou de cada uma se encontram entre si. “Não queiram atacar. Não queiram defender. Não queiram”, o Mestre nos alertou. O querer, em sua fala, se relaciona ao desejar, ao pensar. Enquanto eu pensava sobre *o que fazer* no treino de luta, a luta já acontecia. Meu irmão de treino e eu já estávamos em guarda. Nossas mentes já se ampliavam uma a outra. Incessantemente e inconscientemente emitíamos e recebíamos *Qi* pelas portas da pele e da respiração. Nossa eficiência na luta estava sujeita ao nosso controle dos processos da inconsciência concretizados no treinamento do fluxo de *Qi*. Nas palavras de Yuasa, “para o sucesso da execução técnica correta, a mente deve apreender o sentimento de que seu próprio fluxo *Qi* se tornou uníssono ao fluxo do oponente” (YUASA, 1993, p.76)¹⁶⁴.

Em síntese, a mente da percepção (circuito sensório-motor) e a mente do pensamento (circuito coenestésico) se realizam à luz da consciência. No entanto, uma parte do processo do pensamento é criada por processos da inconsciência, como é o caso da memória automática.

¹⁶⁴ “(...) for successful execution of correct technique the mind must apprehend the feeling that the flow of one’s *ki* has become unified with that of an opponent” (YUASA, 1993, p. 76).

A mente emocional, gerada no silêncio do circuito emoção-instinto, faz parte da inconsciência. Nossas reações emocionais são geradas, a princípio, pelas reações do sistema nervoso autônomo quando submetido a qualquer situação de desequilíbrio da homeostase. Estamos o tempo todo realizando ajustes inconscientes para fazer a manutenção da vida, desde ajustes referentes a mudanças de temperatura do ambiente às desregulações provocadas por qualquer tipo de acidente. De maneira indireta, essas reações emocionais interferem na consciência que o corpo tem de si mesmo e nas ações motoras realizadas no espaço. A mediação entre inconsciência e consciência é realizada pelo circuito do inconsciente *quasi*-corpo. É através do fluxo de *Qi* que o circuito emoção-instinto (inconsciente) se conecta aos outros dois circuitos atrelados à consciência. Quando o fluxo de *Qi* nos meridianos e nos canais de reserva está adequado ao ambiente, as respostas emocionais (orgânicas) geram uma consciência mais clara de si e respostas motoras mais adequadas e proporcionais à situação.

Em adição à análise psicofisiológica da teoria do corpo de Yuasa, a cosmologia estruturante do pensamento chinês atribui às virtudes o direcionamento correto do *Qi*. No treinamento marcial, as virtudes, aglutinadas no *Wude*, guiam as trocas de influência entre Céu e Terra no Ser Humano. Responsável por *direcionar as forças da natureza contidas nas técnicas marciais e realizar o trânsito com a espiritualidade*, as Virtudes agem na: 1) a pré-disposição a um estado estável e consciente; 2) na sensação de alinhamento entre ação correta e emoção correta; e, 3) na compreensão intelectual da escolha de ser uma pessoa virtuosa.

5.1.6 A resistência na postura do cavalo e a renovação dos votos

Após a explicação sobre o combate, o Mestre nos pede para levantarmos, pegarmos um bastão, voltarmos à formação inicial e nos posicionarmos na postura do cavalo com o bastão sobre as pernas. Se no combate, as dimensões conscientes e inconscientes da mente se encontram em movimento, agora elas se encontrarão na imobilidade mediada pelo esforço da permanência na postura.

Respiro fundo. Posiciono meus pés paralelos numa distância aproximada de duas vezes a largura dos ombros. Flexiono as pernas até o bastão conseguir ficar apoiado nas coxas sem a ajuda das mãos. Nessa altura, estendo os braços na frente do tronco e na altura dos ombros. Fecho as mãos em punho. Fixo o olhar em um ponto a minha frente. Devo permanecer nessa postura até ouvir o comando do Mestre.



As camadas do corpo se encontram e logo se chocam. É nítida a memória das experiências anteriores armazenadas nos órgãos. Só de ouvir o comando para pegar o bastão,

surgem reações emocionais inconscientes materializadas de diversas maneiras, tais como, pensamentos de autossabotagem (“Não vou conseguir” ou “Sinto muita dor”); mudança no ritmo respiratório; e, pequenas contrações musculares. Respiro fundo para dispersá-las. “Mantenha a concentração na respiração”, digo a mim mesma. “Conte as respirações”. “Inspire e expire lentamente”. “Não mude o ritmo respiratório”. Através de comandos interiores, tento governar a mente emocional. Conforme o tempo passa, a musculatura começa a se cansar e a tremer. “Porque estou fazendo isso?”. “Qual é o motivo de tanto esforço”. “Será que os meus joelhos aguentam?”. “E se eu me machucar?”. Frases de autopreservação começam a pipocar nos meus pensamentos. “Não se preocupe em sair ilesa”, diria Bruce Lee. “Volte a atenção para a respiração”. “Quanto tempo falta?”. Inspiro e expiro. Percebo a alteração do ritmo respiratório. Minhas pernas tremem cada vez mais. Meu coração bate mais rápido. Eu devo manter a postura.

MESTRE - Tempo. Podem guardar os bastões.

Dessa vez consegui manter a postura. Outras vezes, fui tomada por emoções de toda a sorte, e desisti. A meu ver, esse treinamento de resistência expõe a firmeza do *Shen* (espírito) em sua residência. Quando o *Shen* está cultivado firme, a vitalidade ou a força de vontade também está firme.

5.1.7 *Chi Kung* e o “fechamento”

Para encerrar o treino, o Mestre nos orienta a realizar exercícios de *Chi Kung* para tranquilizar e harmonizar o fluxo de *Qi*. O cansaço físico me leva a agradecer e a apreciar cada momento dedicado à respiração. Em estado de *Chi Kung*, convido os espíritos a passar pela porta da respiração e harmonizar as energias que circulam no corpo. Inspiro a energia do Céu e purifico as divindades internas. Expiro e purifico o ambiente. Inspiro a energia da Terra e purifico as hidrovias internas. Expiro e devolvo a energia purificada à Terra. Inspiro e colho a energia da Terra e do Céu, expirando purifico a mente e realizo a abertura do coração compassivo. O fogo das emoções se apazigua na água dos rins e a consciência de liga ao *Tao*, transformando o corpo-mente em fluxo de bênçãos celestiais.



(Quando todos os alunos e todas as alunas terminam seus ciclos respiratórios, o Mestre sinaliza para o aluno mais avançado encerrar o treino.)

SIHING - Atenção, classe. Sentido.

Todos e todas se organizam firmes em escuta e atenção.

SIHING - *Kin lai*.

Em equilíbrio e respeito, agradecemos ao Mestre pelo treinamento.

SIHING - Sentido.

Posicionamo-nos em prontidão.
(O Mestre dá o último comando.)

MESTRE - Fora de forma.

E nós respondemos em alto e bom som:

ALUNOS E ALUNAS - Boa!



(O aluno mais avançado anda em direção ao Mestre para cumprimentá-lo e se posiciona ao seu lado. O mesmo acontece com todos e todas que estavam na fila. Cumprimentamos e agradecemos ao Mestre, a todas as sijeh e a todos os sihing. Por fim, ainda dentro da sala de treino, me posiciono na beirada do tatame e agradeço ao espaço de treino e aos ancestrais da linhagem com uma reverência. Saio da sala.)

O treino dentro da escola acaba, mas o compromisso reafirmado diariamente está entranhado nas células. O corpo-mente deve continuar sua transformação em porta de vaivém em cada respiração ao longo do dia.

O *Wude* direciona o fluxo de *Qi* do início ao fim do treino. Seja no engendramento do corpo, do espaço ou do tempo, seja nas ritualidades que precedem e finalizam todos os comportamentos, o *Wude* organiza o fluxo das forças entre o ser humano artista marcial com o Céu e com os espíritos. A execução consciente do *Wude* marca o compromisso da(o) artista marcial de se tornar um canal de distribuição benéficas das graças celestiais para toda a comunidade.

Nos *kati*, o *Wude* organiza e regula as forças da natureza no processo de corporalização da força, violência e imprevisibilidade dos animais no corpo. Por meio do *Wude*, a força da animalidade da execução dos golpes firma o *Shen* de cada espírito-animal

nos órgãos. Quando o *Shen* se torna firme e compassivo, os órgãos não se estressam com os processos emocionais e podem transmutar e regular o *Qi* adequadamente. Treinar o corpo por meio do *kati*, este regulado pelo *Wude*, treina a mente para a estabilidade e firmeza do espírito.

No combate, o *Wude* estabiliza as emoções. A(o) artista marcial em combate, mediado pelo *Wude*, se firma como um ser humano virtuoso perante o seu oponente ou à sua oponente. Entre irmãos e irmãs de treino, o *Wude* é um caminho compartilhado de evolução pessoal e de evolução da linhagem.

Na luta tradicional, a circulação de *Qi*, mediada pelo *Wude*, tem o propósito marcial ofensivo e defensivo. Nas origens do método de cultivo do *Choy Lay Fut*, no Mosteiro Shaolin, treinar marcialmente a circulação de *Qi*, também, tinha o propósito religioso Budista de fazer cessar o ciclo de reencarnação. Dentro da tradição institucional da ITKFA, a religiosidade se adaptou ao discurso laico e científico e assumiu a ideia de autodesenvolvimento com traços taoistas e budistas, o *Wu Tao*.

Nessa noção, o treino de *Choy Lay Fut* reforça cotidianamente os compromissos do ser humano com as divindades, com a comunidade e consigo mesmo. Isto significa que a cada repetição ou a cada aprendizagem adquirida por esforço contínuo, ou seja, por *Kung Fu*, a artista ou o artista marcial renova seus votos, através da mente espiritual, governada pelo *Wude*.

(Despeço-me temporariamente de Yuasa, que me sussurra:)

YUASA – Não se apegue.

CONCLUSÃO

“Ensinaamentos escritos no papel não são verdadeiros ensinamentos, são alimentos para o cérebro. Claro que é preciso alimentar o cérebro; porém, o mais importante é ser você mesmo praticando a forma correta de viver”.

(SUZUKI, 1994, p.26).

Escrever essa tese foi um exercício de olhar e refletir sobre uma jornada de dez anos da atriz no treinamento de *Choy Lay Fut*. Dez anos de prática, dentro da família marcial, é apenas o começo de uma longa caminhada de dedicação a esse método de cultivo. Quando olho para essa tese, penso na ousadia desse projeto, que se pretendeu compreender os complexos processos de transformação de uma cultura do corpo-mente.

Minha intenção, quando iniciei a pesquisa dessa tese, era pensar a relação do *Kung Fu* com os meus processos de criação cênica. Motivada pelas divergências com a literatura da área de artes cênicas, meu desejo era investigar de que maneira o *Kung Fu* estilo *Choy Lay Fut* estava impregnado nas minhas células de atriz em criação. Realizei algumas improvisações, mas não conseguia identificar o *Choy Lay Fut* em mim. Era como se eu não tivesse as chaves para procurá-lo nas portas do meu corpo. Dessa segunda impossibilidade, surgiu a necessidade de mergulhar profundamente no próprio método de cultivo. Como atriz, eu precisava encontrar as chaves.

Antes dessa pesquisa, eu não tinha dimensão na magnitude desse método de cultivo. Nas aulas de *Choy Lay Fut*, fala-se muito pouco sobre a história, a filosofia ou a concepção corporal envolvidas no treinamento. O *Choy Lay Fut* é um sistema de luta muito direto e eficaz para o combate. Sua máxima é “defesa é ataque e ataque é defesa”. É um estilo bruto e muito agressivo. Diferentemente de outros estilos ou técnicas de *Kung Fu*, no *Choy Lay Fut* não há um treino específico de sensibilidade ou de toque. Suas técnicas são, principalmente, de longa e média distância. Seus golpes são muito velozes e se utilizam do próprio peso dos braços em movimento de pêndulo para golpear. A execução correta dos golpes evoca a força da animalidade contida em suas formas, dizia o Grão Grão-Mestre. Espera-se que a(o) artista marcial se torne os cinco animais em situação de combate.

Foi nos encontros dos corpos na prática, na teoria, nas conversas com os Mestres, Professores e *Sifus* e nas conversas imaginárias com meu mentor filosófico que enxerguei a extensa e rica rede de evolução desse método de cultivo. Pois, apesar da ênfase na eficiência em luta, há no treinamento *Choy Lay Fut*, as práticas de *Chi Kung*, de meditação e as ações rituais que permeiam toda a situação de treinamento. Foi como artista cênica que me tornei sensível e curiosa ao entorno do *Choy Lay Fut*.

Apesar do aparente distanciamento dessa pesquisa com a área de treinamento em atuação, sinto que, depois de esmiuçar e identificar cada célula do *Choy Lay Fut*, sou capaz de identificar e integrar as células do meu corpo para a criação cênica. No processo de visualização microscópica, não foram apenas os tecidos do *Choy Lay Fut* que foram detalhados e decifrados, mas também as minhas próprias camadas de artista-criadora. Sinto

que escrevi sobre as descobertas da atriz em cultivo nas artes marciais. E, não poderia fazer isso, sem dar o protagonismo da pesquisa à voz, ao corpo e às células do próprio *Choy Lay Fut*.

Foi como atriz que me posicionei durante a escrita dessa tese. Foi como atriz que eu me debrucei no meu próprio processo de treinamento. Foi como atriz que eu sabia que *o treinamento de Choy Lay Fut era o meu treinamento para a cena e para a vida*. Foi como atriz que eu mergulhei nos precedentes das pesquisas dos meus pares: Maria Brígida de Miranda, Cassiano Sydow Quilici, Gilberto IcLe e Ben Spatz. Enxerguei em suas pesquisas, espaços de ampliação da ideia de treinamento em atuação para o treinamento como modo de existência. Para essa tese, a pesquisadora e os pesquisadores deram a dimensão da necessidade de questionamento das estruturas de poder, das especificidades do corpo-mente, dos princípios éticos e da materialidade do tempo, do espaço e dos corpos nas diferentes situações de treinamento.

Para além da formulação ou da descrição de exercícios onde as artes marciais pudessem ser verificadas em sua eficiência cênica, esse conjunto de pesquisas acadêmicas me deu suporte para suspender o valor da resultante cênica e visualizar o microscópico das camadas da técnica e do treinamento. Sinto que terminei essa etapa de visualização interna do organismo da *Choy Lay Fut* e do meu organismo para retornar à cena.

Depois dessa imersão de quatro anos nas minúcias do método de cultivo do *Choy Lay Fut*, defendo o vínculo entre o treinamento marcial e o treinamento em atuação nas transformações celulares que ocorrem na atriz ou no ator que treina artes marciais. Conforme demonstrei nessa tese, o *Choy Lay Fut* não é apenas um sistema de combate. Seu método de cultivo abrange o ambiente de treino, a escola de arte marcial, a equipe de instrução, a filiação a uma linhagem, o engendramento do corpo, as normas de etiqueta, as ritualidades, os códigos de conduta, os votos para com a família, as técnicas de ataque e defesa, o treino e a convivência com as *sijeh* e os *sihing*, as práticas de *Chi Kung* e a meditação. Trata-se de uma vivência do corpo-mente de uma rede de conhecimento em constante transmissão e renovação. Penso que dedicar-se a um método de cultivo de artes marciais é, também, se dedicar a um trabalho que perdura no tempo. Por esses motivos, me distancio das frequentes diretrizes de aplicabilidade psicofísica das artes marciais nos treinamentos em atuação ou na formação de atores e atrizes.

Yuasa demonstra que os métodos de cultivo são treinamentos contínuos que requerem esforço para treinar a unidade do corpo-mente por meio de procedimentos específicos. Eles são o treinamento de um modo de vida, de um modo de se colocar no mundo frente à

sociedade e à natureza. Todas as escolhas da(o) praticante são mediadas pela especificidade ética do método de cultivo praticado, inclusive as escolhas artísticas. Ao finalizar essa etapa de exploração celular do *Choy Lay Fut*, tenho vontade voltar à criação cênica. Sinto-me impelida a encontrar os novos desafios da consciência das minhas escolhas cênicas pelo filtro do *Choy Lay Fut*. Como varia o estado/sensação do corpo-mente da artista marcial e da artista da cena? Como atuar cenicamente com a consciência do fluxo de *Qi*? Como refinar os Três Tesouros em mim durante a *performance* cênica? Seria possível refinar os Três Tesouros no público durante a *performance*? O método de cultivo do *Choy Lay Fut* propõe uma linguagem cênica ou um assunto para ser falado em cena? Há necessidade do conflito na narrativa cênica sustentada pelo *Choy Lay Fut*? Enfim, são muitas as perguntas e diretrizes de pesquisa em criação cênica que surgem a partir da pesquisa no método de cultivo. Agora, encontrei as chaves e abri as portas do *Choy Lay Fut* no meu corpo de atriz.

Sendo uma artista marcial com dez anos de prática, sem ter dedicação exclusiva ao *Kung Fu*, apesar de ser fundadora de uma escola e instrutora, reconheço as limitações das minhas arguições e da minha percepção para compreender os segredos desse método de cultivo. Reconheço que muitas das potências de transformação que enxerguei no discurso teórico, ainda estão em estado de latência nas minhas células. Ao mesmo tempo, sinto que muitos dos processos adormecidos nas células podem ser despertados, tanto no esforço contínuo do treinamento do *Choy Lay Fut*, quanto na situação de criação cênica da atriz. Acredito que muito do refinamento da circulação do *Sopro* entre meu corpo, o ambiente e o outro ou do refinamento da circulação das bênçãos celestiais podem ser compreendidos e treinados na situação de criação ou de *performance* cênica.

Depois de compreender a jornada da atriz no cultivo no *Choy Lay Fut* sou capaz de vincular meu compromisso de transformação firmado com a minha família marcial com o compromisso da atriz perante seu público. Da mesma maneira que eu renovo meus votos a cada reverência ou a cada treinamento de *Kung Fu*, renovo meus votos com as escolhas éticas que regulam minhas escolhas cênicas. A partir do treinamento do *Choy Lay Fut*, vinculo meu treinamento em atuação ao engajamento no aprimoramento do meu espírito e da minha personalidade. Comprometo-me artisticamente a continuar as transformações propostas pelo método de cultivo do *Choy Lay Fut*.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, José Otávio. **Entre o Kati e o Nirvana: Budismo, arte marcial e ascese em uma breve história das técnicas marciais do Mosteiro de Shaolin (do séc. XVI ao XIX)**. Campina Grande: EDUFCG, 2008.

AGUIAR, José Otavio. Literatura Wushia, Budismo, marcialidade e ascese: da arte da guerra à historiografia sobre o mosteiro de Shaolin. **Antíteses**, v. 2, n. 4, p. 599–619, 2009.

AGUIAR, José Otávio. Do karatê ao kung fu : cinema , religião , elementos marciais e religiosos japoneses e chineses e sua recepção no Brasil (1984-2010). **Religare**, v. 12, n. 2, p. 260–277, 2015.

ALENCAR, Cesário Augusto P. de. Artes Marciais no Treinamento do Ator. **Teatro Caleidoscópio [online]**, p. 1–5, 2006.

AMORIM, G.; COCENZO, D. **Wu De: a ética marcial do kung fu nos dias atuais**. São Paulo: Gabriel Amorim e Danillo Cocenzo, 2014.

ANDRAUS, Mariana B. M. **Dança e arte marcial em diálogo: um estudo sobre o sistema de gongfu louva a deus e o ensino de improvisação em dança**. Tese (Doutorado em Artes da Cena) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2012.

ANTUNES, M. M.; MENDONÇA, S. Ethos e Wude como fundamentação da ética marcial: a educação de si mesmo. **Revista Educação - Unianchieta**, v. 6, 2012.

APOLLONI, Rodrigo W. **Shaolin à brasileira: estudo sobre a presença e a transformação de elementos religiosos orientais no kung-fu praticado no Brasil**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2004.

ARTAUD, Antonin. **O Teatro e seu Duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

BARBA, E.; SAVARESE, N. **A Arte Secreta do Ator: Dicionário de Antropologia Teatral**. Campinas: HUCITEC e Universidade de Campinas, 1995.

BARROS, Ariane Guerra. **Fronteiras entre o ator e a arte marcial: a prática do Kildo Self Defense como treinamento para atores**. Dissertação (Mestrada em Artes Cênicas) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.

BARSTED, Dennis W. V. L. Cosmologia daoista e medicina chinesa. In: **As Duas Faces da Montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura**. São Paulo: Hucitec, 2006. p. 41–82.

BATISTA, Renata Mazzei. **O Aikido e o Corpo do Ator Contemporâneo**. Dissertação (Mestre em Artes Cênicas) - Universidade Estadual de São Paulo, São Paulo, 2009.

BENDRISS, Ernest Yassine. **Breve Historia del Budismo**. Madrid: Ediciones Nowtilus, 2014.

BESOURO Verde. Direção: BEAUDINE, W.; MARTINSON, L.; PEERCE, L.; REISNER, A.; ROBBIE, S. Estados Unidos da América, Rede ABC, 1966. Série de televisão. Título original: The Green Hornet.

BHARUCHA, Rustom. A collision of cultures: some western interpretations of the Indian theatre. **Asina Theatre Journal**, v. 1, n. 1, 1984.

BHARUCHA, Rustom. **Theatre and the World: Performance and the Politics of Culture**. London: Routledge, 1993.

BHARUCHA, Rustom. **The Politics of Cultural Practice: Thinking through Theatre in an Age of Globalization**. Hanover: University Press of New England, 2000.

CALAZANS, Ana. As três fontes do Choy Lay Fut: Lee Gar. **Zen Kung Fu (Blog)**. Disponível em: <<https://zenkungfu.live/2015/09/01/as-tres-fontes-do-choy-lay-fut-ii-lee-gar/>>. Acesso em: 23 jan. 2017a.

CALAZANS, Ana. As três fonte do Choy Lay Fut: Choy Gar. **Zen Kung Fu (Blog)**. Disponível em: <<https://zenkungfu.live/2015/08/31/as-tres-fontes-do-choy-lay-fut-i-choy-gar/>>. Acesso em: 23 jan. 2017b.

CALAZANS, Ana. As três fontes do Choy Lay Fut: Fut Gar. **Zen Kung Fu (Blog)**. Disponível em: <<https://zenkungfu.live/2015/09/10/as-tres-fontes-do-choy-lay-fut-iii-fut-gar/>>. Acesso em: 23 jan. 2017c.

CARNEIRO JÚNIOR, Sérgio. **O corpo chinês e as artes marciais: da ascese marcial ao Wushu moderno**. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2013.

CARNICKE, Sharon M. **Stanislavsky in focus: an acting master for the twenty-first century**. New York: Routledge, 2009.

CASTRO, Rita de A. **Ser em Cena, Flor ao Vento: etnografia de olhares híbridos**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2012.

CHAN, Agnes Suiyin. **The Shaolin Chanwuyi: a Chinese Buddhism**. Hong Kong: Chanwuyi Publishing House Limited, 2010.

CHANG, D.; MITCHELL, J. D.; YEU, R. How The Chinese Actor Trains : With Two Peking Interviews Opera Performers. **Educational Theatre Journal**, v. 26, n. 2, p. 183–191, 1974

. CHENG, Anne. **História do Pensamento Chinês**. Petrópolis: Vozes, 2008.

CHUNCAI, Zhou. **Classico de Medicina do Imperador Amarelo: tratado sobre a saúde e vida longa**. São Paulo: Rocca, 1999.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sensing, Feeling, and Action: the experimental anatomy of Body-Mind Centering**. Northampton: Contact Editions, 2008.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, Perceber e Agir: educação somática pelo método Body-Mind Centering**. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2015.

CROSSLEY, Nick. Ritual, body technique, and (inter) subjectivity. In: SCHILBRACK, K. (Ed.). **Thinking Through Rituals: philosophical perspectives**. New York: Routledge, 2004.

DESPEUX, Catherine. **Tai-Chi Chuan, arte marcial, técnica da longa vida**. 16. ed. São Paulo: Editora Pensamento, 2014.

DIDEROT, Denis. **Paradoxo do Comediante**. São Paulo: Perspectiva, 2000.

DILLON, Robert W. Accounts of Martial Arts in Actor Training : An Enthusiast's Critique. **Journal of Theatrical Combatives**, v. Dezembro, 1999.

ESQUADRÃO Relâmpago Chageman. Criação: TOEI Company. Japão, TV Asahi, 1985^a. Título Original: **Dengeki Sentai Chageman**.

EYSSALET, Jen-Marc. **Shen ou o Instante Criador**. Rio de Janeiro: Gryphus, 2003.

FANTÁSTICO Jaspion. Criação: TOEI Company. Japão, TV Asahi, 1985^b. Título original: Kyojuu Tokusou Jaspion.

FAURE, Bernard. In quite of the monastery: Buddhist Controversies over Quietism. **Common Knowledge**, v. 16, n. 3, p. 424–438, 2010.

FERRAZ JR., Carlos. **Blog**. Disponível em: <<https://goo.gl/dyjDmn>>. Acesso em: 1 maio. 2016.

FERREIRA, C. D. S.; LUZ, M. T. Shen: categoria estruturante da racionalidade médica chinesa. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 14, n. 3, p. 863–875, 2007.

FILIPIAK, Kai. De guerreros a deportistas: cómo se adaptaron las artes marciales chinas a la modernidad. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 5, n. 1, p. 19–40, 2010.

FOUCAULT, Michel. A Ética do Cuidado de Si como Prática da Liberdade. In: **Ditos & Escritos V – Ética, Sexualidade, Política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir**. edição 37 ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

GARCÍA, Gaspar. **Choy Lay Fut Kung Fu: la herencia de los maestros**. Málaga: Magnus Enterprises S.L., 2013. v. 53

GRABOIS, Pedro Fornaciari. Sobre a articulação entre cuidado de si e cuidado dos outros no último Foucault: um recuo histórico à Antiguidade. **Ensaio Filosóficos**, v. 3, p. 105–120, 2011.

GREINER, Christine. O Corpo e a Cognição nas Artes do Japão. **Colóquio Movimentos Interdisciplinares: Corpo, Gesto e Cognição**, v. 3, n. 6, p. 50–61, 2013.

HENNING, Stanley. *Ingrained in Culture*. 2014.

HERÓI. Direção: Zhang, Yumo. China: Miramax, 2002. 99 min. Título original: Ying Xiong.

HODGE, Alison. **Actor training**. New York: Routledge, 2010.

HODGE, R. I. V.; LOUIE, K. **The Politics of Chinese Language and Culture: the art of reading dragons**. London: Routledge, 1998.

HOLOCOMBE, Charles. Theater of Combat: a critical look at the Chinese martial arts. **Historiam**, v. 52, n. 3, p. 411–431, 1990.

HSING, Yün. **Histórias Ch'an/ comentadas pelo Venerável Mestre Hsing Yün**. São Paulo: Shakti, 2000.

HSING, Yün. **Cultivando o Bem: uma perspectiva budista para o cotidiano**. São Paulo: Cultura Editores Associados, 2001.

HSING, Yün. **Sutra do Buda da Medicina: introdução, comentários e preces**. São Paulo: Mirian Paglia Editora de Cultura Ltda, 2004.

HUNG, Lee Koon. **Choy Lay Fut Kung Fu: The Dynamic Art of Fighting**. Hong Kong: Lee Koon-Hung Publishing, 1994.

ICLE, Gilberto. **Pedagogia teatral como cuidado de si: problematizações na companhia de Foucault e Stanislavski**. Reunião Anual da ANPED (30 : 2007 : Caxambu) ANPED : 30 anos de pesquisa e compromisso social : [anais]. Caxambu: ANPED, 2007.

IKIVESI, Michael. **Xiuzhentu**. Disponível em: <<http://taotao.fi>>. Acesso em: 28 out. 2015.

JONER, Vicente Mahfuz. **O Yoga no Sistema de Konstantin Stanislavsky: comunhão entre o espírito humano do personagem e o corpo humano do ator**. [s.l.] Universidade do Estado de Santa Catarina, 2014.

JUDKINS, Ben. Reforming the Chinese Martial Arts in the 1920s-1930s: The Role of Rapid Urbanization. **Kung Fu Tea (Blog)**. Disponível em:< <https://goo.gl/KTYUos>> Acesso em: 4 nov. 2016a.

JUDKINS, Ben. Lives of Chinese Martial Artists (6): Ng Chung So – Looking Beyond the “Three Heroes of Wing Chun”. **Kung Fu Tea (Blog)**. Disponível em: < <https://goo.gl/wUw73v>>. Acesso em: 4 nov. 2016b.

JUDKINS, Ben. Inventing Kung Fu. **JOMEC Journal**, v. 5, p. 1–23, 2014.

JUDKINS, Ben. Five Moments that Transformed Kung Fu. **Kung Fu Tea (Blog)**. Disponível em < <https://goo.gl/Bu2gA1>>. Acesso em: 29 set. 2016.

JUDY, Ron. The Cultivation of Mastery: *Xiushen* and the Hermeneutics of the Self in Early Chinese Thought. **Intertexts**, v. 15, n. 1, p. 1–19, 2011.

KAPSALI, Maria. **The Use of Yoga in Actor Training and Theatre Making**. Tese (Doutorado em Filosofia) - University of Exeter, Exeter, 2010.

KAPSALI, Maria. The presence of yoga in Stanislavski's work and nineteenth-century metaphysical thought. **Stanislavski Studies**, v. 2, n. 1, 2013a.

KAPSALI, Maria. Rethinking actor training: training body, mind and ideological awareness. **Theatre, Dance and Performance Training**, v. 4, n. 1, p. 73–86, mar. 2013b.

KERBOUA, Salim. From Orientalism to neo-Orientalism: early and contemporary constructions of Islam and Muslim world. **Intellectual Discourse**, v. 24, n. 1, p. 7–34, 2016.

KUNG Fu. Direção: Ed Spielman, Jerry Thorpe e Herman Miller. Estados Unidos da América: Rede ABC, 1972. Série de Televisão.

KUNG Fu Panda. Direção: Mark Osborne e John Stevenson. Estados Unidos da América, Paramount Pictures, 2008. 95 min.

KUNG Fu Panda 2. Direção: Jennifer Yuh Nelson. Estados Unidos da América, Paramount Pictures, 2011. 92 min.

KUNG Fu Panda 3. Direção: Jennifer Yuh Nelson e Alessandro Carloni. Estados Unidos da América e China: 20th Century Fox, 2016. 95 min.

KURIYAMA, Shigenori. **The expressiveness of the body and the divergence of the greek and chinese medicine**. New York: MIT Press, 1999.

LAKES, K. D. K. D.; HOYT, W. T. Promoting self-regulation through school-based martial arts training. **Developmental Psychology**, v. 25, n. 3, p. 283–302, 2004.

LEE, Bruce. **O Tao do Jeet Kune Do**. São Paulo: Editora Campos (Selo Chave), 2016.

LORGE, Peter Allan. **Chinese Martial Arts: from antiquity to the twenty-first century**. New York: Cambridge University Press, 2012.

LUZ, Daniel. Medicina tradicional chinesa, racionalidade médica. In: **As Duas Faces da Montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura**. São Paulo: Hucitec, 2006. p. 83–141.

MACIOCIA, Giovanni. **Os Fundamento da Medicina Chinesa: um texto abrangente para acupunturistas e fitoterapeutas**. São Paulo: Editora Roca LTDA, 1996.

MARTA, Felipe Eduardo Ferreira. **A Memória das Lutas ou o Lugar do “Do”: as artes marciais e a construção de um caminho oriental para a cultura corporal na cidade de São Paulo**. Tese (Doutorado em História) - Pontifícia Unuloiversidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009.

MATTHEWS, John. **Training for Performance: a meta-disciplinary account**. London: Bloomsblury Publishing, 2011.

MATTHEWS, John. **Anatomy of Performance Training**. New York: Bloomsbury Publishing, 2014.

MCALLISTER-VIEL, Tara. (Re)considering the Role of Breath in Training Actors’ Voices: Insights from Dahnjeon Breathing and the Phenomena of Breath. **Theatre Topics**, v. 19, n. 2, p. 165–180, 2009.

MIRANDA, Eduardo Evaristo de. **Corpo: território do sagrado**. São Paulo: Edições Loyolla, 2000.

MIRANDA, Maria Brígida de. **Playful Training: towards capoeira in the physical training of actors**. Tese (Doutorado em Filosofia) - La Trobe University, Melbourne, 2003.

MIRANDA, Maria Brígida de. A preparação do guerreiro: assimilação de artes marciais orientais no treinamento de atores e atrizes ocidentais. In: **Poéticas Teatrais : territórios de passagem**. Florianópolis: Design Editora/ FAPESC, 2008. p. 125–140.

MIRANDA, Maria Brígida de. Bruce Lee nas telas : o “Pequeno Dragão” enlaça com seu corpo marcial Oriente e Ocidente. **Urdimento: revista de estudos em artes cênicas**, v. 2, n. 25, p. 84–99, 2016.

MITCHELL, Damo. **White Moon on the Mountain Peak: the alchemical firing process of Nei Dan**. London: Singing Dragon, 2016.

MITCHELL, Roanna. Seen but not heard: an embodied account of the (student) actor’s aesthetic labour. **Theatre, Dance and Performance Training**, v. 5, n. 1, p. 59–73, 28 abr. 2014.

MROZ, Daniel. Speaking in a visceral language: from performer preparation to performance composition. **TRiC/ RTaC Forum**, v. 27, n. 1, p. 155–177, 2006.

MROZ, Daniel. **The Dancing Word: an embodied approach to the preparation of performers and the composition of performances**. Amsterdam - New York: Editions Rodopi B. V., 2011.

MROZ, Daniel. Michael Chekhov and the Yinyang Wuxing cosmology. In: **The Routledge Companion to Michael Chekhov**. New York: Routledge, 2015.

NASCIMENTO, Marilene Cabral do. **As Duas Faces da Montanha: estudos sobre medicina chinesa e acupuntura**. São Paulo: Hucitec, 2006.

NICHOLS, Richard. A “Way” for Actors: Asian Martial Arts. **Theatre Topics**, v. 1, n. 1, p. 43–60, 1991.

O CLÃ das Adagas Voadoras. Direção: Zhang, Yuomo. China, Hong Kong: Sony Pictures, 2004. 120 min. Título original: Shí Miàn Mái Fú.

O GRANDE Mestre. Direção: Kar-Wai, Wong. China: Sil-Metropole Organisation e Bona Film Group: 2012. 130 min. Título original: Yī Dài Zōng Shī.

O GRANDE Mestre. Direção: Wilson Yip. Hong Kong: Mandarin Films, 2008. 108 min. Título original: Ip Man.

O GRANDE Mestre 2. Direção: Wilson Yip. Hong Kong: Mandarin Films, 2010. 109 min. Título original: Ip Man 2: Legend of the Grandmaster.

O GRANDE Mestre 3. Direção: Wilson Yip. Hong Kong: Pegasus Motion Pictures, 2015. 105 min. Título original: Ip man 3.

O TIGRE e o Dragão. Direção: Ang Lee. China, Hong Kong, Estados Unidos da América e Taiwan, Columbia Pictures, 2001. 120 min. Título original: Wo Hu Canh Long (chinês) e Crouching Tiger, Hidden Dragon (inglês).

OLIVEIRA, Raul Marcelo. **Wu Tao, o caminho da ciência marcial**. São Paulo: ITKFA, 2016.

OLIVEIRA, Juliana Rocha de. **Tempo de jejuar e resistir - a presença do kung fu no treinamento do ator: a experiência extracotidiana no teatro vocacional em proposição épica**. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) - UNESP, São Paulo, 2010.

OPERAÇÃO Dragão. Direção: CLOUSE, Robert. Estados Unidos da América e Hong Kong: Warner Bros, 1973. 98 min. Título original: Enter the Dragon.

PALLADINO, Candida Fortunata. **O Yôga e o Tai Chi Chuan: do treino pessoal à composição da partitura cênica do ator**. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

PEES, Adriana Almeida. **Body-Mind Centering® e o sentido do movimento em (des) equilíbrio: princípios e técnicas elementares, na criação em dança, pela poética nas linhas dançantes de Paul Klee**. Tese (Doutorado em Artes) Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

PHILLIPS, Scott P. **Theater , Ritual and Exorcism in Chinese Martial Arts** (online). Disponível em <<https://goo.gl/lfPKaz>> p. 1–57, 2008.

PHILLIPS, Scott P. **Possible Origins: a cultural history of Chinese martial arts, theater and religion (edição kindle)**. [s.l.] Angry Baby Books, 2016.

PINHEIRO, Sílvia do Socorro L. **Kata Pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô**. Dissertação (Mestrado em Artes) - Universidade Federal do Pará, Belém, 2012.

PREGADIO, Fabrizio. **The Encyclopedia of Taoism**. London: Routledge, 2008.

PREGADIO, Fabrizio. **The Golden Elixir**. Disponível em: <http://www.goldenelixir.com/jindan/xiuzhen_tu.html>. Acesso em: 5 out. 2016.

PREGADIO, Fabrizio. **The Alchemical Body in Daoism**. Disponível em <<https://goo.gl/1luKzB>>. Acesso em 5 de out. 2016.

QUILICI, Cassiano Sydow. O Conceito de “ Cultivo de Si ” e os Processos de Formação e Criação do Ator / Performer. **VI Reunião Científica da ABRACE - Porto Alegre**, p. 5, 2011.

QUILICI, Cassiano Sydow. O Treinamento do Ator / Performer : Repensando o “ Trabalho Sobre Si ” a Partir de Diálogos Interculturais. **Urdimento: revista de estudos em artes cênicas**, v. 19, p. 15–21, nov. 2012.

QUILICI, Cassiano Sydow. **O Ator-Performer e as Poéticas da Transformação de Si**. São Paulo: Annablume, 2015.

Revista Sala Preta, v.14, n.2. **Sala Preta**, v. 14, n. 2, 2014.

RICHMOND, P. G.; LENGFELDER, B. The Alexander Technique, T'ai Chi Ch'uan, and Stage Combat: The Integration of Use, Somatics, and Skills in the Teaching of Stage Movement. **Theatre Topics**, v. 5, n. 2, p. 167–179, 1995.

ROBERTS-THOMSON, Simon. The promise and the peril of the martial arts. In: PRIEST, G.; YOUNG, D. (Eds.). **Philosophy and the Martial Arts: engagement**. New York: Routledge, 2014.

RURU, Li. Singing, speaking, dance-acting, and combat; mouth, hands, eyes, body, and steps – from training to performance in Beijing Opera (Jingju). **Theatre, Dance and Performance Training**, v. 3, n. 1, 2012.

SAID, Eduard W. **Orientalismo: o Oriente como invenção do Ocidente**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

SAMPAIO, João. **História da Medicina Tradicional Chinesa 中医历史 ZhōngYī Lìshǐ**. [s.l: s.n.].

SCHMALTZ, Marcia. **Blog: Uma Brasileira na China**. Disponível em: <<https://marciaschmaltz.wordpress.com/2012/03/04/o-tigre-no-ano-do-dragao/>>. Acesso em: 7 out. 2016.

SERRA, Marco Aurélio. **Entrevista I**. [05,2015]. Entrevistadora: Débora Zamarioli. São Paulo, 12 de maio de 2015. [A entrevista na íntegra se encontra transcrita no Apêndice A desta tese].

SERRA, Márcia. **Entrevista II**. [04, 2016]. Entrevistadora: Débora Zamarioli. São Paulo, 2016. [A entrevista na íntegra encontra-se transcrita no Apêndice B desta tese].

SHAHAR, Meir. **O Mosteiro de Shaolin: história, religião e as artes marciais chinesas**. São Paulo: Perspectiva, 2011.

SHARMA, Kaushik Dutta. The Calcutta International Theatre, Dance, and Martial Arts Seminar and Festival: A Week of Revelation and Confusion. **Asian Theatre Journal**, v. 6, n. 2, p. 194–201, 1989.

SIDERITS, Mark. **Buddhism as Philosophy**. [s.l: s.n.].

SILVA, Armando Sérgio. **Cepeca: uma oficina de pesquisadores**. São Paulo: Associação Amigos da Praça, 2010.

SIMÕES, Inimá. **Roteiro da Intolerância: a censura cinematográfica no Brasil**. São Paulo: Senac, 1999.

SINCLAIR, Kerrie. Combate Cênico e Estética da Violência no Treinamento para a Performance. **Urdimento: revista de estudos em artes cênicas**, v. 12, p. 41–52, 2009.

SINCLAIR, Kerrie. **Body Conflict Entertainment: training practices, ethics and the spectator in Australian martial arts**. Saarbrücken: Lap Lambert Academic Publishing, 2010.

SPATZ, Ben. Stanislavsky's Threshold: Tracking a Historical Paradigm Shift in Acting. **Journal of Dramatic Theory and Criticism**, v. 29, n. 1, p. 81–95, 2014.

SPATZ, Ben. **What a Body Can Do: technique as knowledge, practice as research**. New York: Routledge, 2015.

STANISLAVSKI, Constantin. **A Preparação do Ator**. Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 1884.

STANISLAVSKI, Constantin. **A Construção da Personagem**. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 1976.

STERCKX, Roel. Animals , gaming and entertainment in Traditional China. In: LO, V. (Ed.). **Perfect Bodies: sports, medicine and immortality**. London: British Museum Research Publications, 2012. p. 1–10.

SUZUKI, Shunryu. **Mente Zen, mente de principiante**. São Paulo: Palas Athena, 1994.

TCHERKASSKI, Sergei. Fundamentals of the Stanislavsky System and Yoga Philosophy and Practice. **Stanislavski Studies**, v. 1, n. 1, fev. 2012.

TIAN, Min. Male Dan: the Paradox of Sex, Acting, and Perception in Traditional Chinese Theatre. **Asian Theatre Journal**, v. 17, n. 1, p. 78–97, 2000.

TIAN, Min. Chinese Nuo and Japanese Noh: Nuo's Role in the Origination and Formation of Noh. **Comparative Drama**, v. 37, n. 3–4, p. 343–360, 2003.

TIAN, Min. **The Poetics of Difference and Displacement: Twentieth-century chinese-western intercultural theatre (versão kindle)**. Hong Kong: Hong Kong University Press, 2008.

TRALCI FILHO, Márcio Antônio. **Artes Marciais Chinesas: histórias de vida de mestres**. Dissertação (Mestre em Ciências) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

TURSE, Paul. Martial arts and acting arts. **Journal of Theatrical Combatives**, n. May, 2003.

VIANNA, Ana Carolina Strapção G. **A Experiência no Tai Chi : possibilidades para pensar o corpo sem órgãos e a preparação do ator**. Dissertação (Mestre em Artes Cênicas) - Universidade do Rio Grande do Norte, Natal, 2011.

VICENCIO, Sanântana Paiva. **Reencontrando o equilíbrio : as possibilidades do uso do Gong Fu no treinamento dos atores e criação de cenas**. Dissertação (Mestrado em Artes) - Universidade de Brasília, Brasília, 2011.

WANG, Aihe. **Cosmology and Political Culture in Early China**. New York: Cambridge University Press, 2000.

WANG, Huaiyu. A Genealogical Study of De: Poetical Correspondence of Sky, Earth, and Humankind in the Early Chinese Virtuous Rule of Benefaction. **Philosophy East and West**, v. 65, n. 1, p. 81–124, 2015.

XU, Jian. Body, Discourse, and the Cultural Politics of Contemporary Chinese Qigong. **The Journal of Asian Studies**, v. 58, n. 4, p. 961–991, 1999.

YANG, Jing-Ming. **The Root of Chinese Qigong: Secrets of Health, Longevity, & Enlightenment**. Massachusetts: Ymaa Publication Center, 1997.

YUASA, Yasuo. **The Body: toward an Eastern mind-body theory**. Albany: State University of New York Press, 1987.

YUASA, Yasuo. **The Body, Self-Cultivation, and Ki-Energy**. New York: State University of New York Press, 1993.

ZAMARIOLI, Débora. **Cartografia de um Corpo em Cena: extração e codificação de matrizes corporais através do método Body Mind Centering**. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

ZAMARIOLI, Débora. O cultivo do corpo pela arte marcial chinesa kung fu estilo Choy Lay Fut. **Urdimento: revista de estudos em artes cênicas**, v. 2, n. 27, p. 96–123, 2016.

ZARRILLI, Phillip. The metaphysical studio. **TDR/The Drama Review**, v. 46, n. 2, p. 157–170, 2002.

ZARRILLI, Phillip. Toward a phenomenological model of the actor's embodied modes of experience. **Theatre Journal**, v. 56, n. 4, p. 653–666, 2004.

ZARRILLI, Phillip. **The Kathakali Complex: Actor, Performance, Structure**. New Delhi: Abhinav Publishers, 1984.

ZARRILLI, Phillip. **Asian Martial Arts in Actor Training**. Madison: University of Wisconsin-Madison, 1993.

ZARRILLI, Phillip. **Acting (Re)Considered: Theories and Practices**. London: Routledge, 1995.

ZARRILLI, Phillip. **When the body becomes all eyes: paradigms, discourses and practices of power in kalarippayattu, a south Indian martial art**. Oxford: Oxford University Press, 1998.

ZARRILLI, Phillip. **Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski**. New York: Routledge, 2009.

ZARRILLI, Phillip. Psychophysical Approaches and Practices in India: Embodying Processes and States of “Being–Doing”. **New Theatre Quarterly**, v. 27, n. 3, p. 244–271, 3 ago. 2011.

APÊNDICE A

Entrevista com Mestre Marco Aurélio Serra concedida à Débora Zamarioli em 12 de maio de 2015 no Instituto de Kung Fu Shaolin, São Paulo, SP.

MESTRE/SIFU – M

DÉBORA – D

D – A minha ideia, agora, é conversar, com o senhor sobre sua história dentro do *Kung Fu*, e um pouco antes, também. O senhor teve outra prática antes do treinamento de *Kung Fu*?

M – Eu fui uma criança que, nos dias de hoje, ia ser considerada hiperativa. Naquela época não existia esse termo, né. Eu era uma criança superativa, molecão de tudo, brincava de tudo, era de subir em telhado, subir em árvore, brincar de pega-pega em cima de muro. Então eu sempre fui extremamente, extremamente ativo. E assim... Naquela época, propriamente de educação física em escola, a gente tinha o incentivo de vivenciar um pouquinho de tudo, futebol, vôlei, basquete, ginástica, e isso a gente trazia para a rua. Então a gente fazia na escola e brincava na rua. Fazia na escola e brincava na rua. Então a gente estava sempre com muitas atividades. Sem falar que a gente não pode esquecer que, naquela época, pega-pega era muito ativo, esconde-esconde, aquelas brincadeiras de crianças que, para nós, era alguma coisa muito séria, que envolvia todos esses aspectos de corpo. Agora, de forma séria, séria, séria, mesmo, minha primeira atividade foi ginástica olímpica. Então eu fiz ginástica olímpica na Sociedade Desportiva Palmeiras, eu fiz dois anos, antes de começar as artes marciais. Então eu fiz dos nove aos onze. Então eu fiz ginástica olímpica, cheguei a competir. E era uma coisa, assim, para mim, uma coisa muito fora do padrão do que eu fazia nos esportes. Porque a ginástica olímpica já me cobrava uma coisa muito forte já naquela época. Hoje, que eu estou com quarenta e seis anos... Eu treinava de segunda à sexta-feira, quatro horas por dia.

D – Nossa, Mestre, já começou com treinamento pesado.

M – É, era muito forte. Porque eu não era sócio do Palmeiras, não tinha condição de ser sócio. Então eu era o que eles chamavam de “militante”. Então eu era um militante. Então eu tinha acesso ao clube, à boa parte das coisas do clube, porém, eu era como se fosse um atleta do clube, então eu não podia falar não para uma competição, eu tinha que competir. Eu tinha que estar sempre presente.

D – Estavam investindo...

M – Estavam investindo em mim. Realmente, na ocasião. Então eu fiz dois anos e larguei a ginástica olímpica na época que eu perdi o meu professor. Quando o meu professor foi para o Rio de Janeiro, porque ele era um professor-atleta, eu o perdi, ele foi para o Rio de Janeiro, aí eu parei com a ginástica olímpica. Aí trocaram o técnico, e ele não era um atleta, ele era muito técnico, e aí a molecada foi se perdendo, porque tinha um vínculo muito forte com o professor. Aí foi se perdendo... E eu sempre tive um quê pelas artes marciais. Tinha uma paixão, ali, enrustida, pelas artes marciais. Tanto que umas das brincadeiras que a gente tinha de rua era o *len chi kuan*, o famoso *nunchaku*. Então o *nunchaku* era uma arma, era um brinquedo, era uma brincadeira, na minha época. Então a arte marcial estava sempre junto com a gente, até porque na minha época tinha uma forte influência do filme do David Carradine, dos filmes que eram voltados mais para as crianças, o *Ultraseven*, o *Ultraman*, então tiveram alguns seriados, naquela época, que me encantavam na arte marcial. E aí eu comecei com o *Karatê*, com onze para doze anos, comecei com o *Karatê*, fiz dois anos de *Karatê*. Fiquei depois um ano parado, porque eu entrei no Safra. Quando eu fui trabalhar no Safra a minha escola não tinha mais horário para mim. Foi quando eu conheci a escola de *Kung Fu*, a Associação Shaolin de *Kung Fu*, na Consolação. Porque eu trabalhava no sábado, na Consolação, e a academia era na Consolação. Coincidentemente a melhor academia de *Kung Fu* que existia, na época, estava a trezentos metros do banco que eu trabalhava, e aí quando eu fui assistir uma aula, foi paixão à primeira vista. Mexeu num negócio lá dentro que é inexplicável. E aí que eu segui, realmente, o *Kung Fu*. Mas o *Kung Fu* não foi nem minha primeira atividade física, nem a primeira modalidade. Porque ainda eu comecei pelas artes marciais japonesas.

D – Que foi o *Karatê*.

M – Exatamente.

D – Mestre, quais questões que senhor acha que carregou do treinamento da ginástica olímpica, da sua vivência do *Karatê*, para o *Kung Fu*?

M – Olha, Dé, não dá pra negar isso, não dá, não tem como. Por exemplo, quando eu saí da ginástica olímpica e fui para o *Karatê*, o treino do *Karatê* naquela época era de uma hora e meia, então, para mim, era um treino fraco. Então eu tive uma evolução extremamente acelerada. Então, em dois anos eu fui graduado faixa preta do *Karatê* sendo uma criança, ainda, eu era considerado um jovem. E eles não costumam dar faixa preta para criança. Mas eu não tenho como negar que a bagagem da ginástica olímpica me trouxe isso. Então eu já tinha uma concepção corporal extremamente avançada para um jovem. Tinha uma força extremamente avançada para as crianças, para os adolescentes da minha idade. Mas tudo isso

veio da ginástica olímpica, eu não tenho como negar então agilidade, habilidade, reflexo, força, explosão. Então o próprio professor viu a fome com a vontade de comer. Eu, adorando a arte marcial, eu já tinha vindo...eu já estava trabalhado. Fisicamente trabalhado, a parte vascular trabalhada, a concepção de corpo trabalhada. Então isso ajudou muito a ter uma alavanca ali dentro do *Karatê*, no caso, muito rápido. E, hoje, levando em consideração o conhecimento que eu tenho, o *Karatê*, por ser muito simples, eu realmente tive uma evolução muito rápida, então ela me ajudou. Só que foi muito interessante, porque deste passo para o *Kung Fu*, aí que foi um negócio muito engraçado. Porque, tanto a ginástica olímpica como o *Karatê*, me ajudaram na introdução do *Kung Fu*. Então na época da Consolação eu bati alguns recordes de graduação. Então eu tinha sido, até então, um dos caras mais rápidos a passar pela faixa branca, que era a primeira fase, que não é nada do que a gente faz hoje em dia, em questão de metodologia e didática, então eu tinha avançado muito rápido, estava evoluindo muito rápido. E na parte de luta eu comecei a ser um problema dentro da academia. Por que eu era um problema? Por que eu trouxe toda aquela bagagem do *Karatê* para dentro do *Kung Fu* e o sistema de luta do *Kung Fu* era diferente. Então eu trouxe o que tinha aprendido do *Karatê*, aquela coisa mais agressiva, de contato, e dentro do *Kung Fu* não era assim, e chegou num momento que os próprios instrutores, na época, eles me enquadraram. Até então não era o Serra, né. Então eles então chegaram e falaram assim “olha, você quer ficar no *Kung Fu*? então você tem que virar um kungfuísta, porque você está aprendendo o *Kung Fu*, mas você é um karateka, você luta como um karateka, você faz os *kati* como um karatekas, teu movimento é duro, teu movimendo é rígido.” E aquilo, para mim, foi um desafio e, ao mesmo tempo, uma pancada. Porque eu cheguei, assim, e entrei num limbo, eu lembro que eu entrei num umbral. Eu lembro que eu fiquei uns seis meses que eu não tinha o *Karatê*, mas também não tinha o *Kung Fu*. Então eu estava naquele processo de mundança mas eu não estava percebendo que eu estava num processo de mudança. Eu estava naquele momento em que eu pensava “putz, eu perdi. Agora eu não tenho mais o *Karatê*, eu não desenvolvo mais o *Karatê*, não tenho mais essa técnica, não tenho mais como desenvolver essa técnica e parece que eu não estou entendendo essa outra!”, que, óbvio, era completamente diferente, pelo estilo, pelo sistema, pela metodologia, era tudo completamente diferente. Então foi um momento de muito conflito pessoal. Eu sabia que eu tinha um potencial, mas aquela coisa de me obrigar a mudar... então mexeu muito comigo. Aí foi um processo muito dolorido, muito difícil, para mim, foi o momento da minha carreira, de arte marcial, que mais eu pensei em parar. Foi nesse momento. Eu pensei “não, vou parar, não é mais para mim”. E, de fato, foi um negócio espetacular, para mim, porque aí a gente vê a força da escola como família, porque quem me

mantive dentro da escola foram os instrutores chefes, foi o Tomizaki, na época era o Tomizaki, e principalmente o Barbosa. Então foi o Barbosa que conseguiu me manter dentro da academia, sabendo do que eu estava passando. Então ele teve essa percepção e me ajudou a passar por esse momento de dificuldade, então foi um negócio muito interessante, porque se eu não tivesse, realmente, esse apoio, naquela ocasião, eu, sozinho, talvez não conseguiria parar e... então, de fato, o valor de relação, com as pessoas, de relacionamento, para mim, na minha jornada, foi extremamente preciosa. Então você vê que foram pessoas que, podem passar mais cinquenta anos da minha vida, eu nunca mais vou esquecer. Porque fizeram realmente parte da minha jornada. E aí quando passou desse processo, que eu entendi o negócio, e eu comecei a ver que estava fluindo, e isso, para mim refletia muito na luta, porque a luta, para mim, sempre foi o ápice do *Kung Fu*, em questões técnicas, em questões físicas, em questões mentais, em questões emocionais, sempre foi o ápice, para mim, então o reflexo de tudo isso sempre foi se dando na luta, a hora que eu comecei a ver que eu estava colocando aquilo tudo na luta, que aquilo começou a fluir, começou a girar, aí eu falei “Puxa...”

D – “É aí...”

M – É aí! E aí foi indo, fui me dedicando, ao ponto de começar a fazer o curso de instrutor. Foi muito engraçado porque, nesta etapa da minha vida, no *Kung Fu*, o interessante... Foi que quando eu comecei a fazer o curso de instrutor eu fui o único, da equipe, que não tinha sido convidado. Na ocasião, foi até um final de semana, foi pós-aula, tinha terminado a aula dos graduados... eu era um iniciante dos graduados, então eu estava na aula e no final da aula o Mestre Amaral, falou “olha, o pessoal que eu convidei para o curso de instrutor, vem aqui para o canto”. Eu estava indo embora e falei....

D – Como assim? (risos)

M – Curso de instrutor? Eu não fiz pergunta nenhuma. Eu simplesmente eu fui lá para o canto e sentei com todo mundo. E, óbvio que ele, muito safo... “está todo mundo que eu convidei, aqui”, e eu quieto, lá, e ele quieto, também. E aí comecei o curso de instrutor. E, incrível, né, do curso do instrutor, naquela ocasião, eu fui o único que vingou, eu que não tinha sido convidado, e foi o único que seguiu carreira. Mas foi a introdução da minha carreira, dentro do *Kung Fu*, já no lado do que foi profissionalizante.

D – Essa questão da luta, para mim, ela... quanto mais eu estudo, mais eu chego na questão da luta. E aí eu queria perguntar isso, para o senhor, na sua trajetória, como aluno, depois instrutor e, hoje, como Mestre, como o senhor identifica que a luta... Teve alguma mudança na sua visão de luta de lá até aqui? O que o senhor enfatiza?

M – Isso é interessante, muito interessante. Coisa de dez dias atrás, duas semanas, dez dias, a gente estava conversando sobre esse ponto. Porque é muito engraçada a jornada, a minha jornada dentro do *Kung Fu*, em se tratando de escola, de método e de didática, processo metodológico-didático, a gente experimentou de tudo. Então, viagens que a gente fez, estudos que a gente fez, vendo outras artes, vendo outros mestres, outros estilos, a gente foi experimentando, experimentando... e na verdade acho que é assim, todos eles funcionam, se você se fixar a um sistema só, a um método só, ele vai funcionar. Mas, o que eu percebi, que se você realmente não tiver como método certo, a didática certa, você tira o aluno de um gesso para colocar outro gesso, você engessa, você direciona ele para uma visão sua, só que a visão sua ela pode ser mais apurada, porque você é mais graduado, mas às vezes não é a melhor, um aluno pode chegar num nível melhor do que o seu, numa visão mais apurada, e aí o que a gente percebeu, que na verdade que, se tratando de luta, não pode existir método, não pode existir didática, tem que ser feito.

D – Sim...

M – Então é um negócio muito interessante, como você vai falar, mesmo, com um aluno. E por que eu estou te falando isso? Porque é muito engraçado quando eu relembro do *Karatê*. A minha primeira aula de *Karatê*, a primeira, não estou falando da segunda, terceira... Nos dez minutos finais da minha primeira aula de *Karatê*, o *Sensei* chegou, alinhou todo mundo lá, um na frente do outro, como a gente faz, hoje, *kin lai*, saudação, posição de guarda, *kumite*. Como *kumite*? Como luta? E o que eu fui fazendo, ali, na hora, o cara fez o negócio, comigo e eu, no mesmo momento, eu fiz a mesma coisa com ele. O cara tinha mais experiência do que eu, eu já reagi. Então eu comecei a aprender o que estava acontecendo comigo, então eu já fui respondendo, ali, e depois, no decorrer das aulas, eu pensei “bom, então o processo é assim”, então eu fui vendo e aprendendo a aprender. Mas nunca ninguém chegou para mim, meu professor, o meu *Sensei*, nunca chegou e falou “aplica assim, aplica assado, aplica exatamente assim, exatamente assado”. Não, aplica! “olha, você está errando a distância, melhora a distância”; “você não está acertando a parte de defesa, está muito curto, está muito perto” – eles iam trabalhando os buracos, mas jamais determinando nada...

D – O que fazer...

M – O que fazer. Então, hoje, a gente tenta, a gente está tentando trazer isso de novo, eu coloco muito isso para os alunos “gente, não adianta você chegar e dizer para os alunos, olha, dá um soco, defende assim, dá outro soco, defende assado, dá outro soco...” Você vai falar de um jeito, um outro instrutor vai dar um outro tipo de exemplo, um outro, outro tipo de exemplo e na luta ele não vai fazer nada. Então a gente pode dar algumas práticas, em forma

de simples exercícios, para se treinar dinâmica, para se treinar distância, para se treinar reflexo, para se treinar explosão, uma série de coisas, porém, nunca... A ferramenta já foi dada, que são os *kati*. Nós temos que fazer o nosso aluno aprender a aprender. E acabou. Ele vai aprender com os acertos, ele vai aprender com os erros, ele vai aprender com o outro. Ele não pode simplesmente estar lutando e estar com medo, com angústia, ou estar com qualquer coisa. Ele tem que estar vendo o que está acontecendo e falar “poxa, o cara me aplicou uma técnica... que interessante..” Interessante? Então na próxima faça direito, você já tem que usar, também. E isso faz como que o aluno se sinta livre. Porque ele não pode falar assim “mas, *Sifu*, como é que eu bloqueio?”, “bloqueia”, “com qual movimento?”, “com o que você achar melhor”. “Se você está a curta distância, experimenta o longo, não funcionou? Então experimenta o curto. Você está em curta, não dá para usar o golpe longo, então usa o curto, ou usa o mesmo movimento de forma curta”. Então nós temos que aprender a ser um terceiro olho do aluno, no aspecto da luta, mas não pode haver uma coisa engessada, não pode haver uma coisa que você vai direcionar, senão todos os alunos vão lutar igual ao professor, e eles vão estar limitados, eles vão estar engessados. Então isso realmente é uma arte, e essa é essa a ideia, ele tem que se expressar, ele tem que se expressar do jeito que ele quiser. Agora... cabe a nós, líderes, cabe a nós, os professores, a gente estar dentro, porque, muitas vezes, Débora, o que vai fazer um aluno não estar liberto, e ele não conseguir fluir na luta, por uma questão, por exemplo, mental. Ele já tem uma construção mental, ele vincula a luta com briga, então ele acha que está sendo agredido e está agredindo o outro. Então ele já tem uma construção, e se você não desconstruir isso, antes, a técnica não vem, porque ele está mentalmente bloqueado. Se for uma pessoa que tem medo, que tem medo de machucar, que tem medo de se machucar, que tem medo da luta, você pode dar qualquer direcionamento, mas se você não trabalhar isso, antes, com a pessoa, você não vai fazer ela atuar. Então cabe o professor entender esse processo, e aí, sim, eu concordo que existem métodos. Existem algumas atividades que a gente pode fazer para libertar ele. Você pode dar um jogo, “olha, vamos fazer um jogo. Eu tenho que tocar no teu ombro e você tem que tocar no meu ombro, mas eu não posso deixar. Eu vou tirar, eu vou dar um tapa na tua mão, se eu der um tapa na sua mão e tocar o teu ombro”. Você vai dar uma série de exercícios, você vai deixar uma dinâmica, uma atividade e no final você vai falar “pára, você está vendo o que você acabou de fazer? Você acabou de fazer uma luta”. Você tem que substituir esse toque por um golpe, por uma técnica. Você tem que substituir a esquiva que você fez para ele não te tocar, que pode vir em qualquer parte de seu corpo. Então quando a pessoa menos perceber, ela vai dizer “nossa, eu tava jogando, mas esse jogo é uma luta”. Tá vendo? Não é uma luta, então você pode

considerar que a luta não é uma luta, é uma parte, é um jogo, você joga o que você quiser. Então acho que, às vezes, é onde peca as nossas lideranças, os nossos professores, a falta de experiência de entender exatamente isso. É dar essa liberdade, da pessoa ter a liberdade de atuar, a gente saber o que a gente pode apontar, que não vai engessar. E, por outro lado, o que você precisa fazer para tirar qualquer preconceito que a pessoa possa trazer, que não é pouco. Como eu, no meu caso, que vim do *Karatê* e fui para o *Kung Fu* “e aí, e agora, como é que eu desmancho isso? Como é que eu vou desfazer isso?” Então é um processo realmente delicado, você precisa ter uma sensibilidade e uma atenção grande com os alunos, porque cada aluno pode estar trazendo um obstáculo diferente. Então a gente precisa estar atento para saber como você vai desmontar e depois deixar ele atuar. E aí na luta é exatamente isso. “vai”, aí você tem que dar o destaque como ele acertou. “aí, olha, esse momento você fez bem”. “Como entrou?”, ou “por que entrou? E não falar para ele “bloqueia assim””. Não “bloqueia assim”, não. “Por que entrou?”, “Ah, eu entrei porque eu não defendi”. “Então tá, então você podia ter defendido, você podia ter bloqueado, você podia ter esquivado, você podia ter feito ‘n’ coisas. Ok?”, “ok”. “Então analisa, vê a melhor forma e abre”. Só que o que acontece, com tudo isso, Débora, quando você pega e quer dar essa riqueza de ação para as pessoas, elas meio que não querem. Elas querem meio a coisa pronta. Então, talvez isso seja do ocidental. É difícil da gente até falar com precisão porque eu nunca tive oportunidade de dar aula na China, para chinês. Então, não sei. Essa liberdade é uma coisa que é difícil para a pessoa entender. De você chegar perto e falar assim “luta, mexe, experimenta”, “não, mas o que eu tenho que fazer”. Ela quer que você dê uma receita, mas a receita é limitada. Ela vai ser sempre limitada. Então leva esse tempo. É aí que entra a importância do tempo dentro da arte marcial, porque a gente tem uma vivência com o aluno, de uma média de duas horas semanais, quando muito, de três horas semanais, oito horas mensais, quando muito, doze horas mensais, o que não é muito para você ter esse trabalho que vai envolver corpo, que vai envolver mente, que vai envolver emoção. Então é um processo muito lento, muito lento. E aí a gente não pode esquecer o processo, por quê? Porque a técnica engessa. A técnica tem que engessar. A postura é assim, o ombro, a altura do bloqueio, a altura do ataque, então você engessa o aluno para aquele tipo de técnica, por quê? Porque ali você está envolvendo uma questão de concepção de corpo, de percepção, de condicionamento, de entendimento, de estudo. Agora, você imagina, num momento você engessa e num segundo momento você fala para ele...

D – “quebra tudo”.

M – Quebra tudo! Então o cara fala “mas peraí”. É... exatamente. Mas como ele...

D – É a mesma pessoa...

M – Exatamente. “Peraí, eu não podia virar o pescoço num vetor errado, que ele já pegava no meu pé. Uma altura que tivesse errada, de bloqueio, que eles exigiam a técnica correta”. “é”. Então eles têm que entender que tem um momento que tem ser, e o porquê que tem que ser. O que nós estamos aprendendo, ali? É o pilar físico? É o pilar de concepção corporal? É o pilar de entendimento? Então eles têm que entender o que nós estamos fazendo. Porém, “que fase nós estamos entrando, agora, do teu desenvolvimento?”, “ah, entrou na fase da luta.”, “pois é, agora você luta.”, “mas, que postura que eu faço? Que movimento que eu faço? Como que eu faço? Que horas que eu faço? Eu ataco ou defendo?”. “Dança a dança”.

D – É...

M – É. E é aí que entra o que é próprio da filosofia. Aí você vai aprofundando tudo dentro disso. Aí é o ponto da pessoa chegar num ponto já de habilidade, ele já está no ponto de habilidade, aí você vê que ele está num ponto de entendimento disso, ele consegue resgatar matérias que ele tá aprendendo recentemente, para colocar em prática, você vê que o aluno começa a entrar num outro patamar, aí a gente começa também trazer ele para um processo de exigência diferente. Não que eu vá determinar que ele use nada. Mas eu vou determinar já um estado diferente dele. Que é exatamente isso, falar “agora se embebede da luta, não pense, não julgue, não queira mais, não queira aplicar a técnica, não queira se defender, não queira atacar, não queira vencer, não queira perder, não queira, faz”. Senão ela simplesmente...

D – ...Se não ela chega cheia de desejos...

M – Exatamente, ela simplesmente vai fazer. Ela tem que aprender a estar neutra, naquele processo meditativo, contemplativo, de plenitude. Então, quer dizer, é uma outra etapa, e você vai poder exigir isso dele quando ele já teve uma carga técnica, já passou por ‘n’ experiências de luta, e você começa a pontuar. Porque já com um aluno graduado você consegue ver que ele se altera, quando ele está alterado porque levou um golpe que o desagradou. Ou aquele que se exaltou porque está pintando e bordando, então a gente tem que chegar e falar “olha!”. Se a gente não está atento e não observa essas nuances, você não põe ele no eixo. “você tá comemorando o quê?” ou “você tá nervoso por quê?”. “ah, ele acertou tua orelha? Ué, faz parte”. “por que você se irritou? Se você se irritou então você ainda não entendeu o negócio”. Então até esse processo a gente tem que ir passando. Só que a gente tem que lidar com um milhão de conceitos e preconceitos que envolvem luta, que envolve arte marcial, que não tem entendimento de desenvolvimento que tem por trás de tudo isso. Então, paralelamente a tudo isso que a gente está falando a gente tem que ir criando consciência, para o aluno entender o porquê de cada coisa.

D – É, essa questão eu acho que também só cheguei agora, na pesquisa, que é a parte da luta começou a apertar. Assim, tecnicamente, *kati*, não é uma coisa tão difícil, para mim, que vem da dança e tudo mais. Mas, chega na hora da luta, vem o emocional e... E vou pras cucuias (risos).

M – (risos) Eu acho que não é assim que você fala que “você vai”. Eu acho que é assim, diria para você que, se a pessoa não passa por isso ela não tem como desenvolver.

D – Exatamente.

M – Todo mundo tem que passar. E é interessante que até as pessoas que chegam a determinado ponto de entendimento e de domínio desse aspecto, não impede ele de voltar para esse degrau. Porque o dia dele pode ter sido um dia diferente e aquilo ele vai trazer para sala de aula, o micro e o macro se relacionando, e que vai afetar no rendimento de um dia, e no outro dia ele fala “putz, num dia eu consegui dominar, no outro dia, não consegui”. Por isso que é no dia a dia, por isso o processo de desenvolvimento é diário, é constante, e enquanto ele tiver treinando ele vai dar o próximo passo. Que é aquela história: o maior adversário. O maior adversário é você mesmo. E é nesse aspecto, muitas vezes não é no aspecto físico. Eu sempre costumo falar: pilar físico, pilar mental, pilar emocional. O pilar físico, apesar de muito difícil, Débora, é o mais fácil.

D – É o mais fácil!

M – O pessoal fala “mas o *Kung Fu* é difícil, o *Kung Fu* isso, exige uma quantidade de técnica, exige de condicionamento físico”. Ainda é o pilar mais fácil. Então, realmente, muitos nem chegam, nem mesmo, sequer, a entender isso. E o problema é esse, Débora, quem é que vai querer se enfrentar? E aí que entra o processo. Eu chego num ponto em que eu posso morrer de boa vontade, mas se o aluno não quiser se enfrentar... Porque ele não está enfrentando ninguém, está enfrentando os próprios medos, é o inferninho que ele criou, é ele com ele mesmo, então se ele não quiser se enfrentar...

D – É ter a consciência disso...

M – É ter a consciência disso. Perfeito. Já começa aí. Mas por isso que eu te falei, cabe aqui ao instrutor saber apontar isso, e não apontar isso como ofensa. Não... O aluno já está passando por um problema e você fala “meu, o problema é teu”. Não é. Não é a questão. É ele entender “meu, por quê?”, “Qual é o problema emocional que tá te pegando? Você está com medo, é pavor, é ansiedade, é receio? Onde está pegando? E por quê?” E você vai desmanchando isso. E não desmancha da noite para o dia.

D – Ah, não...

M – Vai desmanchando, vai entendendo, vai estudando. Você tem que se interpretar: porque que me pegou, porque alterou meu rendimento, porque alterou a minha postura, porque alterou a minha técnica. Vem lá de dentro, analisando, vigiando e analisando, vigiando e analisando... E desconstruindo.

D – A vigília.

M – A vigília.

D – É muito forte.

M – Tem que ser.

D – Tem que ser!

M – Muitas vezes ela não é.

D – Às vezes ela não aparece, né?

M – Ela não aparece. As pessoas não entendem isso, porque é mais fácil você levar um tapa aqui na cara e sair daqui irritado com você que me deu um tapa na cara, do que eu entender, primeiro, por que eu levei o tapa? Segundo, por que eu fiquei irritado? Ou, primeiro, por que eu fiquei irritado? “por que eu fiquei irritado?” “Ah, porque eu aprendi desde criança, ninguém bate na minha cara”. Sei lá, é isso? E às vezes você levou um tapa e nem doeu, nem te machucou, nem foi aquela coisa que te arrancou sangue e você cuspiu um dente e mesmo assim você fica com aquilo revirando por dentro . Por quê? Você está numa atividade, você se propôs àquilo. Então é muita vigília, para você saber o que desmanchar. Se você não teve vigília, como é que você sabe o que trabalhar?

D – Sim... E aí a gente entra num outro ponto que essa questão, ah, estudos, da teoria e da prática. Do *Kung Fu* ser uma coisa tudo junto, misturado, mas, ao mesmo tempo, como é que o senhor vê essa questão do estudo. Como é que foi, para o senhor, em sua formação, esse estudo teórico da história do *Kung Fu*, história dos estilos, dos princípios técnicos dos estilos. Como é que foi, para o senhor, o contato com essa parte? Por meio de quem? Pelos mestres? Foi dos cursos de instrução? Como é que se deu esse estudo e se isso transforma ou não o treino?

M – É, eu vejo assim, né, Débora. Eu sou uma pessoa incentivadora dos estudos. Eu acho que as pessoas devem estudar. Muita gente fala assim “não faz diferença você entender de história, entender disso, entender daquilo”. Para mim, fez toda diferença. Faz toda diferença do mundo. Então, eu acho que é necessário. Então desde você estudar e entender a criação do estilo, como ele foi criado, porque que ele foi criado, de que forma ele foi criado, se foi um estilo que foi embasado em cima de filosofia, se não foi embasado, quem foram os mestres que ensinaram e porque ensinaram. Aí você começa a entender a função da técnica. Aí você

começa a entender “poxa, agora eu entendo porque a técnica bate em determinados pontos”. Ele teve estudo, teve influência, ele teve estudo de medicina chinesa. Aí você começa a dar uma outra credibilidade, inclusive para a ferramenta que você tem na mão. Então, para mim, eu acho que é fundamental. Apesar de muita gente ver de forma diferente, eu respeito, mas eu acho que é fundamental. É uma briga que eu tenho. Eu diria para você que, hoje, 70% dos meus professores são ignorantes. Nesse sentido.

D – Nesse sentido...

M - Se você vai conversar com eles, você chega, senta e diz “me fala da história do *Choy Lay Fut*. A básica ele não vão saber falar. “Fala do elementos?” Eles vão penar. Se você mandar fazer um *kati*, eles são umas feras. Já outros 30% são aqueles cdf’s, são caras que estudam, analisam, vão atrás, leem o que presta, o que não presta. Fontes confiáveis, fontes não desconfiáveis. Que é para estudar, bater. A gente incentiva, mas nem todo mundo, eu sei disso, nem todo mundo segue. Eu vou respeitando. Então às vezes eu vou devagarinho, ali, empurrando, até que eles entendam. Até porque, como sai de mim, se sai de mim eu vou incentivar a fazer. Então às vezes eles são obrigados a dar uma parada ali e dar uma lida porque falam “o *Sifu* vai me cobrar isso aqui, uma hora, eu preciso saber o mínimo do mínimo”. Então eles fazem. Mas eu acho que fez toda a diferença. Para mim, Débora, por exemplo, o *Kung Fu* deu um salto quando eu me formei em medicina chinesa. Sabe? Deu um salto. Eu falei “putz!”. Você tem uma outra visão, porque a medicina tradicional chinesa com a arte marcial, que é chinesa, você vê onde elas se encontram, o porque que, aí você fala... O porque a técnica é vista dessa forma. Então a medicina chinesa já me deu uma outra visão do ser humano, uma visão holística, que eu não tinha. Eu era, realmente, aquele “departamentos”, né?. Então, pela filosofia chinesa, eu sempre tentei desmanchar essas caixas. Eu sempre tentava ver as coisas como uma coisa una, né. Mas a medicina me ajudou muito, nesse sentido. O *Chi Kung* me ajudou demais nesse sentido. O que me fez ver a arte marcial, exatamente, de forma mais livre, mais aberta, mais abrangente, mais rica, e que o céu é o limite. Não tem. Então, o estudo é importante e necessário. Tanto que, hoje, nós temos aí, em metade de nossas escolas, os professores são formados em medicina chinesa. E eu nem falo isso, Débora, para eles assim “olha, você vai estudar medicina, para gente tratar, para você ser um acupunturista”. Pode até ser uma consequência, mas não é essa a ideia. Eu falo “olha, não dá para eu te passar minha experiência”. Você tem que ter esse conhecimento para ver como teu *Kung Fu*...

D – Você ter essa experiência.

M – Você ter essa experiência. A aí a pessoa, realmente, todos que estudaram falam “*Sifu*, agora eu entendo o que você está falando”. Então é uma coisa que eu acho, realmente, que é necessária. E eu apoio. Sabe, agora a gente está programando uma viagem para China.

D – Sim.

M – Débora, eu vou te contar, pessoal, completamente pessoal. A vontade que eu tenho de ir para China? Zero, vírgula, zero, zero, zero. Nada. Nenhuma. Se você falar para mim “vamos para o EUA?”, “oh, legal”, “vamos para Europa?” “oh, nunca fui, bacana”, “Vamos para o Japão?” “Eu até me arrepio”. Para China? Eu não sei porquê. Talvez eu já tenha vivido muito lá. Mas por que nós estamos indo? Por que eu estou me obrigando a ir? Porque com certeza vai me abrir outros horizontes, outras portas, outras coisas. É uma viagem que está bem direcionada para nós, nosso meio, então nós vamos visitar os museus, vamos visitar duas cidades, vamos visitar dois hospitais. Então a gente não está indo lá para ver paisagem. Mas, por quê? Porque, na minha visão isso é importante, isso é necessário para a gente crescer como artista marcial, como líder da nossa organização, para transmitir o *Kung Fu* mais perto da essência, possível.

D – Daí, como o senhor me falou, agora, da essência, eu queria te perguntar do sentido de tradição. A *International...* a organização tem como missão, se coloca como missão, preservar o *Kung Fu* tradicional. Qual é o sentido da tradição hoje? É uma tradição chinesa, no contexto brasileiro... Como o senhor vê isso?

M – Então, agora você falou da mágica e do milagre. Então, na verdade, é assim. Eu tive a oportunidade de ver a evolução do *Kung Fu* brasileiro, fantástico. Eu não sou da primeira geração, mas a minha geração presenciou o auge do *Kung Fu* brasileiro. Então, hoje, nós temos o *Kung Fu* brasileiro como um dos melhores do mundo. Eu presenciei o nascimento. Eu vi o nascimento da confederação paulista, eu vi o nascimento da confederação brasileira, eu vi nascimento de ligas, eu vi o nascimento de *Wushu* olímpico, de *Sanshou*, tivemos presentes, fomos árbitros, estivemos em diretorias. Então a gente fez tudo isso, nós estivemos presentes em tudo isso. Então, como a gente estava presente em toda essa construção, a gente teve as duas oportunidades, de ir entendendo cada vez mais o que era a arte marcial e no que ela estava se transformando.

D – Tá...

M – Né? Para mim, não o melhor ou pior, não que a ideia seja melhor ou pior, para mim, a ideia do desporto não me serve. Para mim. Então o que nós fizemos? Vamos buscar o tradicional. E o que a gente entender como tradicional? Aquele *Kung Fu* que, realmente, praticado em mosteiro, que tem como único objetivo o desenvolvimento do ser humano. Que

é exatamente isso que a gente está falando, seja no pilar físico, no pilar emocional, no pilar espiritual. Então eles usavam a arte marcial como uma ferramenta. Só que a arte marcial, como uma ferramenta, ela incluía os aspectos de treinamento de meditação, treinamento de *Chi Kung*, estudos filosóficos, estudos de medicina, a prática física. Então tinha tudo isso. Então o que nós fizemos, como nós vamos colocar isso no treino? Que é exatamente isso que você está falando. Como nós vamos trazer isso? A questão não é trazer isso, Dé, primeiro, porque você traz para uma coisa que você nem sabe o que é. Quando o aluno chega numa academia, ele chega na academia ele não tem uma mínima ideia, sequer, do que é o *Kung Fu*. Se tem, é aquela ideia extremamente parcial. “Eu quero fazer arte marcial porque eu gostei do que o Jack Chan faz.” Ou “eu quero perder peso, mas eu não gosto de academia” ou “meu filho precisa de concentração”. Então as pessoas vêm com uma imagem completamente fragmentada.

D – Sim.

M – Então, cabe a nós ir mostrando tudo o que tem e, no treino, você coloca todos esses elementos. E aí que foi trabalho de a gente falar assim “está pronto?” “não está”. É um trabalho que a gente vai vendo qual a melhor forma que vai ser implantado. Então qual vai ser a melhor forma de implantar um treino de *Chi Kung*? Qual a melhor forma de você implantar a prática meditativa? Qual a melhor forma de implantar o treino metodológico, as formas, a luta? Como você *linka* uma coisa na outra? Qual vai ser a melhor forma de você apresentar como que era a feita a filosofia? Para que servia e como isso está *linkado* na arte marcial. E o que a gente vai fazendo, Débora? De fato, são experiências. Por quê? Porque o que eu falei há dez anos atrás já não serve hoje. Se eu não souber atender o pessoal de hoje, como você vai apresentar, de que forma você vai apresentar. Se eu mantiver o mesmo discurso de dez, quinze anos, atrás, já não vai ser recebido, não vai ser entendido. Então a gente tem que estar continuamente percebendo o que está acontecendo, como está mudando, como eu vou atender essas pessoas. Ah, então, hoje, é no *face*. Ah, então vamos botar texto no *face*. Mas texto longo ninguém ler. Ah, então vamos botar texto pequeno. De preferência, se for uma imagem, melhor. Ah, então vamos procurar uma imagem. Olha, se for um filminho, melhor ainda. Ah, então vamos procurar um filminho. Então você tem que sempre estar... “o que eu vou conseguir, para traduzir a ideia, para trazer para o aluno”. Só que o que a gente também percebe, se a gente não tem também aquela coisa constante, a gente perde muito. Porque como a pessoa tem, hoje, aquele processo de informação, uma coisa que ele fala “nossa, que interessante”, daqui a pouquinho ele já virou, leu outro negócio, aquilo já “pum”, já foi embora. Então a gente precisa estar constante. Então cara vem aqui, ele chega antes da aula, a

gente pega o aluno, três minutos, “senta aqui, vamos fazer uma volta à calma”. O cara fala “é uma meditação?” “Não, não é, não. Vamos fazer um volta à calma”. Então toda vez que ele vai chegar, aqui, a gente vai pegar ele um pouquinho, e vai, devagarinho, mostrar, depois da aula faz um pouquinho, e daqui, aos poucos, “olha, agora a gente vai ter uma palestra”. Convida todo mundo para aquela palestra. Todo mundo vai aparecer? Não. Mas você faz aquela palestra. Ok. Mas depois você põe no *face*, você põe nos meios o resultado daquilo e o que foi dito, para você continuar a alimentar aquilo e dar mais recursos para as pessoas. E daqui a pouco, uma semana, parece que o assunto morreu, aí você, vai, e lança um livro falando a respeito. Então, hoje, a gente vai tentando trabalhar dessa forma, tentando dar o pratinho de todos os jeitos, com todos esses departamentos. A gente sente, assim, um resultado, Débora, muito positivo. Só que eu sou muito consciente. O leque do *Kung Fu* é enorme, então, o que eu falo para as pessoas “Poxa, mas *Sifu*, a gente conseguiu passar 15%” eu falei “Tá ótimo”. Enquanto muito está passando só 5%, e estão mostrando a parte só desportiva. A gente tá passando 15%, tá ótimo. Se cara tá enxergando 15%, os nossos alunos, em geral, já estão anos luz à frente. Alguns vão enxergar 20, outros 25, uns vão chegar perto de 80...

D – E também não tem controle sobre...

M – Não tem como a gente ver tudo isso, a gente vai acompanhando no dia a dia do aluno. E isso é uma coisa interessante. Foi até das últimas conversas que eu tive com o Amaral, ele falou um negócio que eu disse “pô, isso é interessante”. Ele tava abordando exatamente isso. “Pô, Mestre, como é difícil a gente passar para o aluno uma visão mais holística do *Kung Fu*, e como ele tirar proveito de tudo isso”. Aí o Amaral falou um negócio, ele falou assim “Serra, você tem que entender que a sua visão de arte marcial está muito na frente das pessoas, e que você demorou anos para chegar. A minha visão tá a frente da sua, que eu demorei anos. Então eu não posso exigir que você veja o *Kung Fu*, como eu vejo. E assim que seus alunos não vão ver como você ver”. Então, quer dizer, tem um tempo de maturidade. O problema é exatamente isso, que, hoje, você tem a sociedade que te cobra dinâmica, que te cobra velocidade, que te cobra prazo, numa coisa que não pode ter velocidade, que não pode ter prazo, não pode ter gesso, e as pessoas frequentam de forma esportiva, como *hobbie*, como um lazer. Então o tempo acaba sendo o nosso maior aliado. Eu preciso do tempo. Eu preciso que o cara esteja comigo por anos. Eu não vou conseguir passar determinadas coisas em seis meses. Eu não vou. Não adianta o cara chegar aqui e falar “Olha, eu quero fazer um curso de dois anos, onde é que eu vou chegar”. “Em técnicas eu posso te dar um parâmetro, mais ou menos, dependendo de uma série de circunstância, também”. Mas é difícil, falando de arte

marcial tradicional, em que a gente quer trabalhar o mais próximo de todos os valores que foram trabalhados, realmente fica um trabalho mais difícil. E isso tem o expoente de quem adora e de quem odeia. As pessoas que realmente veem esse universo diferente, a escola com uma proposta completamente diferente, e tem os outros que falam “não, isso é fora de propósito, eu quero aprender tal coisa, eu quero aprender a lutar, eu quero aprender uma arma, e ponto final”. Ele não está preocupado com mais nada, até talvez porque ele não conheça, não foi passado... Aquilo que a gente estava falando. Então, volto a falar. O nosso aliado, nesse momento, ele é importante. Eu não consigo fazer tudo isso, eu, eu não tenho uma forma de compactar, eu não tenho uma pílula que vai trazer, para o cara... Eu não tenho. Talvez no futuro? É... Não sei. Mas como a gente falou, o *Kung Fu* é para ser o trabalho diário, aquele processo de vigília, análise, estudo. O autoconhecimento é diário, esse processo evolutivo é diário.

D – Eu estou até pensando nessa questão de “chamar de treinamento”. Porque diferencia, muito, por exemplo, de um treinamento da ginástica, né? Na ginástica você tem um treino, porque, claro, depende do tempo, mas você tem aquilo para ser executado. E você também tem um prazo de validade, porque se você é um atleta de autorrendimento, mas, mesmo depois, não sei como é sua vida dentro da ginástica, mas me parece pautada na técnica.

M – Perfeito.

D – E aí, será que a gente pode chamar o *Kung Fu* de treinamento?

M – Pode. Então, a gente pode chamar de treinamento, a gente pode chamar de ponte, a gente pode usar qualquer termo, porque, a partir do momento que ela foi entendida, você não pode ficar escravo dela. Então ela tem que servir como uma ponte para você atravessar. E depois tem que ser abandonada. Como uma técnica, a técnica é uma ponte, mas ela depois ela tem que ser abandonada, na luta ela tem que ser abandonada. “Mas, olha, como eu faço?” “faz” “Mas como?” “Faz, se você se prender à ponte, você não anda”. Então é a mesma coisa com qualquer coisa.

D – Sim.

M - Então pode ser chamado de um treinamento? Pode. Porque, hoje, nós estamos tentando fazer, você vê, hoje a gente está até com uma discussão muito saudável, então eu tenho discutido com alguns professores, *Sifu* Tomizaki, com alguns professores, nós estamos tentando fazer como se fosse uma cartilha, exatamente, uma cartilha de treinamento. De forma que a gente faça assim, o aluno de faixa branca, um exemplo, né, branca, amarela, laranja, que é o nosso processo de graduação, o aluno de fase inicial, a gente vai ter uma preocupação só, com ele, o pilar físico. Que é o que ele entende. É a compreensão que ele

tem. Então a gente vai ter tudo montado no pilar físico, ele vai criar um condicionamento físico melhor, um processo de alongamento do corpo, uma concepção corporal, vai trabalhar cardiovascular, vai começar a melhorar reflexos físicos, então começa tudo com essa história. Quando ele entra numa estrutura que ele começa a se transformar um aluno de estrutura intermediária a gente muda para o pilar mental. Como, agora, a gente vai trazer ele para o pilar mental, e tentar fazer essa relação do físico com o mental? Ele vai começar a entender que a técnica tem uma complexidade maior, que vai exigir um poder de foco e de retenção maior. Ele vai entender que a exigência, nossa, vai ser maior, para com ele. A exigência física, a exigência da técnica, a exigência de treinamento. A gente vai começar a exigir mais então, mentalmente, ele vai ter que ter outro comportamento. Ele vai ter que entender isso, porque a gente vai trazer novos desafios em todos os campos. Ele vai começar a fazer luta, mas ainda um processo que a gente está introduzindo. Então ele vai ter um trabalho mental “opa, mas como é que é, mas eu não estou aguentando já o que eles estão exigindo, o cavalo já está forte demais, a aula já está forte demais, a exigência técnicas já é muito grande, eu tenho que reter muita informação, a exigência do meu professor já é outra”. E tudo isso já traz ele para um outro aspecto que já não é só o físico. Porém, o que a gente vai tentar fazer. A gente vai falar isso para o aluno “você vai entrar numa outra etapa de treinamento”.

D – Tá.

M – Então não basta eu simplesmente fazer. De repente ele pode aceitar aquilo como uma pressão, ele pode aceitar aquilo como uma falta de respeito.

D – Sim.

M - Então a gente precisa contar, “olha, Débora, você chegou num determinado grau e seu treinamento vai mudar, você vai ter exigências diferentes”. Isso pode ser apontado num exame, na hora do exame. Assim, “Olha, muito bem, parabéns, vocês, aqui, estão entrando numa outra etapa, exigência muda, vai acontecer isso, aquilo, é super importante essa compreensão que agora a gente vai trazer vocês para uma outra profundidade da arte marcial.” Traz eles para um novo pilar. Entrou numa nivelção de avançado, é aquilo que você estava falando, Débora, a gente vai trazer ele para um outro nível que vai envolver as emoções, a gente vai exigir isso deles, vai puxar a orelha dele. Já vai trazer ele para um outro desafio, vai mexer no ego, vai mexer em tudo, para ver se ele desmonta tudo. Vai tirar o que foi dado, vai tirar a graduação. “Ah, eu sou faixa preta” “você não é nada”. Então a gente vai mexer em todos os aspectos para ele entender como trabalhar as coisas. Mas a mesma coisa, a gente tem que apontar. Não dizer as lições. Você tem que apontar. “Seu treinamento agora vai ser outro. Você chegou até aqui, seu treinamento, agora, vai ser outro. Não tem como ser o mesmo”.

Talvez, hoje, a gente tem feito essas mudanças sem avisar, e a falta de aviso, no treinamento, tem assustado. O que, talvez, tenha feito algumas pessoas recuarem, saírem, desistirem. O que, na verdade, é uma pena, elas estão desistindo delas mesmas. Elas estão fugindo de um obstáculo, que elas criaram, que ela vai encontrar...

D – Em qualquer situação, da vida, em algum momento, ele vai voltar...

M – Exatamente.

D – E aí, mestre, eu queria fazer uma pergunta, que eu não sei muito bem como fazer para o senhor.

M – Fica à vontade.

D – É, a gente está falando muito da questão dos alunos, mesmo dos professores, mas como isso fica no campo pessoal? O senhor já passou por muitos professores, né? Como é também esse processo, para o senhor agora, como um mestre... e essa titulação, também, se o senhor quiser também falar sobre isso, dessa necessidade ou não de titulações. Mas, como senhor vê, assim, como é que... Onde entra o seu treinamento? Eu me sinto meio... É difícil fazer essa pergunta.

M – Fica sossegada. É assim. Primeiro, foi interessante você falar do título. O título foi uma discussão com o Tomizaki, há três anos, fiquei três anos discutindo isso com ele, porque ele achou que como eu estava à frente de uma organização, ele queria me dar esse título... Isso, para mim, assim, Débora... Primeiro, eu tenho uma visão de mestre que é muito apurada. Muito, muito apurada. Mestre é... exatamente. Mestre é Jesus Cristo. Mestre, para mim, é Buda. Mestre, para mim, é Krishna. Mestre foram as pessoas que chegaram nisso que nós estamos falando. As pessoas que tiveram pleno domínio de si mesmas, viveram em plenitude, tiveram um despertar completo. Isso, para mim, é um mestre. Então, para mim... né, se tiver que conceituar... E eu cheguei, assim “putz, Tomizaki... não tenho o mínimo interesse em receber título de mestre, não quero esse título de mestre”. “Mas, Serra, você está perante uma organização, você não pode ser *Sifu*, nós estamos titulando uma geração de pessoas discípulas.” Eu falei “Mestre, isso não quer dizer nada, os meninos não vão me respeitar mais ou menos, por isso”. “Mas não é para nós, é para fora”. Eu entendo, até, a visão dele. A gente brigou, brigou, brigou... E tinha sempre, isso, e eu falei “Tá bom, na hora que você quiser ir, a gente vai”. E ele me pegou de calças curtas, né, no campeonato de 2012. Não era uma coisa combinada, não estava no *script*. Se você vir minha cara nas filmagens, Débora, não era para aquilo acontecer. Mas, não fujo da responsabilidade. Então, para mim, realmente, o termo Mestre, para mim é uma coisa, o termo mestre que existe, no nosso meio, hoje, está até um pouco deturpado. Está, ao mesmo tempo tá hiper valorizado. Sabe, Dé, *Sifu* e mestre é pai. Os

dois são pais. Os dois são os responsáveis. Então que é meio que a mesma coisa. Porém, aqui no Brasil, fizeram questão de deixar um título de mestre, que é acima de *Sifu*. Então eu estou acima, tal. De qualquer forma, foi me dado o título, então hoje a gente carrega essa responsabilidade. Agora, assim, para mim, Débora, o treinamento ele é com tudo, com todos e a todo tempo. Então, se eu falar para você, assim, que eu faço uma coisa pensando só no aluno, é mentira. Acima de tudo, tem o desafio, o meu desafio, o meu crescimento, a minha... as minhas coisas, a minha vigília, e eu estou sempre, assim, exatamente isso, se houve algo dentro de mim, por que houve? E por isso que eu sempre faço questão, nesse sentido, Dé, primeiro, cada vez servir mais, que acho que o aspecto de servir me *linka* à unidade, então isso, para mim, é a chave do meu trabalho: é servir. E eu sempre me proponho algo maior. A um desafio maior. E esse algo maior, esse desafio maior, é de um propósito interno. É de não criar gesso, não criar um negócio finito. Exatamente, uma coisa que é finita, né, em questão de crescimento. E eu não tenho essa coisa, eu já superei, já faz muito tempo – já tive –, mas eu já superei já faz muito tempo, essa coisa de crescer, de ganho, de finanças, de ter as coisas, até porque a vida me ofereceu isso, e eu tive tudo o que quis e eu consegui conquistar, mas isso não coopera, não deixa você melhor. Eu já percebi isso há muito tempo, você pega mais coisa não te deixa melhor, não te deixa mais pleno, não te deixa mais feliz. Usa o termo que quiser. Então, isso, para mim, acaba sendo uma consequência. Mas a questão que você quer realizar, fazer, pode ser uma aula comum, pode ser uma aula com grupo, pode ser uma aula com a equipe, pode ser um evento, pode ser um campeonato, pode ser a abertura de uma escola, pode ser o meu treinamento sozinho, pode ser o meu treinamento com alguém, então eu estou sempre fazendo as coisas para que elas sirvam de lição para mim. E eu tento exatamente isso, eu tento estar vivo em cada uma delas. Eu tento estar presente em cada uma delas. Eu tenho fazer com que cada uma seja o ápice, ali. Acontece? Acontece. O que eu vou fazendo? Eu vou vigiando. E vou tentando descobrir o que me tira. Por que começa um dia, sozinho, em casa, como um despertar, e daqui a pouco você vai dirigir. Você está com aquele despertar. E de repente uma fechada me tirou do despertar. Me trouxe uma irritação, por exemplo. Opa. Então ali está o meu trabalho. Eu fiquei irritado porque alguém me fechou. Mas por que eu tive que ficar irritado porque alguém me fechou, ou até porque me bateu no carro? Por que eu deixei meu destino na mão de um cara que me fechou... Então tudo me serve como uma ferramenta de aprendizado, de autoconhecimento, de controle, de retomada. Então, eu tento não perder a oportunidade em nada. Ela é 100%? Não, tem dias que você está mais atendo, outros dias menos. Daqui a pouquinho você vê que você foi influenciado, por determinada coisa, que te leva você para dias com menos consciência, com menos despertar.

E daqui a pouquinho você se dá conta que você criou aquele mundo, você desmancha, aquilo. O importante é você entender. O que eu tava falando, você entende, você tem o processo da vigília e você consegue fazer o estudo para começar a desconstruir. Então eu faço isso tudo constantemente. Ou eu tento fazer isso tudo constantemente.

D – Mestre, tem uma questão que a gente ouve falar, que também está dentro do imaginário do *Kung Fu*, essa questão, assim, é... digamos, que seria chinesa, da tradição mestre-discípulo, e que mestre passa algumas coisas e outras ele mantém em segredo, né? Tem uma coisa assim do mestre ter alguns segredos que ele vai passar para o aluno, num determinado momento, alguns ele não vai passar em momento algum. Isso existiu em sua vida? Você percebeu que aconteceu? Você entende o que quero falar, isso do segredo?

M – É muito interessante você falar isso, eu fui criado com essa construção. Mas é interessante que eu fui criado com essa imagem, porém, nenhum mestre que passou por mim, nenhum, o Amaral, o mestre Lee Wing Kay, o mestre, Li Hon Ki, o mestre Man, o mestre Tat Ma Wong, o mestre Tomizaki, eu não vi nenhum deles, Débora, eu não vi nenhum deles em algum momento querer esconder alguma coisa. Não vi. Não vi. Né? A coisa que, engraçado, hoje é diferente, mas a coisa que mais me chacoalhou foi o dia em que o mestre Lee chegou para mim e falou assim “Serra, de *Louva-Deus* eu não tenho mais nada para te ensinar”. Aí eu pensei “Mas, ué, eu não vou aprender mais? Né? Como assim? Será que eu aprendi tudo?” Né?. Realmente até me... te dá um chacoalhão... “nossa, eu conclui? Terminou?”. É um negócio bem engraçado. Então eu não tive isso com nenhum mestre. O mestre Ki, na medicina chinesa, até, era muito engraçado, porque ele, inclusive, fazia o processo ao contrário. Ele desmistificava tudo o que era místico. Não tem nada místico, é real, é fácil, é prático, é simples. Então ele transformou, por exemplo, a medicina chinesa, que as pessoas gostam de deixar a coisa, assim, mística ou... Não, é simples. Ah, tem que estudar? Tem que estudar. Você tem que entender de ponto, você tem que entender de anamnese, você tem que entender de doenças e tratamento. Você tem que estudar. Mas, não existe nada de misterioso. “Esse ponto aqui é, esse aqui não serve para nada, esse aqui não serve para nada, esse aqui não serve para nada. Então esses três pontos você nem estuda, porque não serve para nada. Vamos estudar...” Aí você fala, “nossa, que interessante!” Então, nesse sentido, eu não tive... O que eu percebo, Débora, que é assim, é muito engraçado. É que, determinadas lições são fundamentais para determinadas pessoas. Então, algumas lições vão ser de extrema importância para você, que seria diferente para o Tiago, que seria diferente para o Cláudio, que seria diferente para Isadora, que seria diferente para Márcia. Então, cada um está num processo que tem que desmanchar alguma coisa. A única coisa que é interessante, Débora, é

que às vezes a coisa ela é falada num contexto geral e ali, no meio do contexto geral, tem duas três coisas que foram faladas para você, como se a gente estivesse falando, comendo pipoca e “pum!”, então, ali, foi lançado. E cabe a você falar “pum, peguei, isso é pra mim.” Ou...

D – Passou!

M – Passou! E eu aprendi muito assim, o Amaral é um mestre de fazer isso. Ele é um mestre. Ele é um cara extraordinário para fazer isso. Era uma pessoa que tinha muito essa relação. Eu já tive a oportunidade de estudar alguns livros que é exatamente isso, Débora. “Poxa, mas falaram que tinha um ensinamento precioso, aqui”. Trinta páginas para, na página quinze, no quinto parágrafo, nas duas primeiras linhas, tá a essência do livro. E o resto é tudo papagaiada. E muitas vezes o cara não chega nem na segunda página porque ele fala “meu, o que é isso aqui?”. Então eu acho que dentro da arte marcial existe isso, Débora, porque, de fato, a gente... Você vai praticando, você vai entendendo que a prática vai te trazendo algumas coisas, algumas sutilezas que, em qualquer outro momento, para qualquer outra pessoa, se fizer alguns determinados comentários a pessoa vai falar assim “meu, isso é sobrenatural, isso é mágico”, ou isso, “não é cabível”. E que é. Mas é mágico até você alcançar. Depois que você alcança, não tem nada de especial, mas tem aquilo, você sabe que tem o próximo degrau, você sabe as sutilezas que você pode alcançar, a sensibilidade que você alcança em luta. Que nível que essas pessoas podem chegar, porque você chegou! Então como você chegou, você quer as pessoas chegando naquele ponto. Cabe a nós saber como apontar. E às vezes para pessoa, exatamente, você tem que chegar e falar assim “é um negócio assim”. E você tem que jogar. Vai dele estar pronto, ou não, para perceber. E às vezes ele está esperando um super técnica...

D – Uma revelação!

M – Uma revelação, um movimento, o movimento do dedo, lá do *Kung Fu* Panda, lá, super técnica. E não é. Não é algo palpável. No passado, na China, tinha muito desse negócio de você falar assim “Eu vou reter a informação para o discípulo nunca chegar no meu conhecimento”.

D – Sim!

M – Sabe. E eu acho que se a gente levar isso em consideração, o *Kung Fu* pode ter perdido o rumo. Porque imagina que cada mestre que morre está levando a última técnica com ele. Hoje sobrou o que, para nós? O bagaço? Então eu acho isso triste. Eu, às vezes, comento, eu faço um comentário. “Hoje, eu sei que, hoje, eu não vou ensinar para ninguém tudo o que sei. Não vou. Não tem”. Hoje, por exemplo, eu estou formando o Carmona, o Carmona falta mais quatro *kati* para eu ele aprender tudo o que sei de *Louva-Deus*. Aí eu vou ter ensinado, para

alguém, tudo o que eu sei de *Louva-Deus*. O pessoal de *Choy Lay Fut*, mais uns anos aí, Débora, uns cinco anos, muitos deles vão ter terminado o estilo. Agora, eu vou ter alguém que sabe tudo o que sei? Provavelmente não. O Carmona não vai aprender *Choy Lay Fut*, como eles não vão aprender *Louva-Deus*. Agora, triste? Não é. Entendeu? Não é por isso que o cara vai ficar melhor, pior, nada disso. Eu sempre comento muito, com eles. “Hoje o nosso *Choy Lay Fut* ele tá no patamar que tá, ele tá do jeito que tá porque a formação que eu tinha de *Louva-Deus* trouxe uma visão muito mais rica dentre de *Choy Lay Fut*, perante o que os próprios mestres enxergam do *Choy Lay Fut*.” Aquilo que eu já falei, eles enxergam o *Choy Lay Fut* bem engessado, eu não enxergo o *Choy Lay Fut* engessado. Eu não tenho como fazer isso, porque eu aprendi a aprender. Então eu tenho uma visão de técnica, uma visão de riqueza, de um estilo que eles querem colocar como simplista, que a maioria das pessoas não tem. Então me ajudou. Isso não quer dizer que o cara tem que treinar o *Louva-Deus*. Ah, ele quer treinar o *Louva-Deus*? Pode. Mas ele não ‘tem que’ treinar o *Louva-Deus*. Agora, que eu vou tentar passar tudo o que sei, para as pessoas, eu vou. Porém, eu, particularmente, tenho esse negócio, para uma pessoa eu ensinar tudo, provavelmente isso não aconteça.

D – É, porque é isso. O aprendizado não é só de técnicas, né. Tem um amadurecimento em todos os aspectos.

M – Então, Débora, você falou uma coisa que eu acho genial. Eu brigo com as pessoas, eu falo assim “Gente, é legal você aprender mais um *kati* novo, é legal a gente avançar”. Porque também tem o desafio desse aspecto. “Mas se você não tomarem cuidado”, eu falo parar ele, eu falo assim “qual a porcentagem de técnica que vocês aplicam em outra? Então por que vocês querem aprender mais, se você não entende o que você está fazendo?” Então eu faço eles refletirem, isso, Débora, porque a quantidade de técnica não vai deixar você – vamos colocar da seguinte forma - um melhor ser humano. Não é a quantidade de técnica, não é a graduação. Um cara pode chegar numa essência ele sendo faixa laranja, faixa vermelha, faixa marrom. Nem preta. Ele pode entender a essência da arte marcial muito mais profundo do que um cara que é graduado. Ele pode, um faixa marrom, se não tomar cuidado, ele dá um couro em muito cara graduado porque ele pegou a ideia do negócio. Aí você fala assim “a quantidade de técnica é tudo?”. Não. Só que isso, nos dias de hoje, Débora, se tornou quase que prioritário. Então, hoje, a gente vê, é muito triste, nesse sentido. A gente vê, um aluno saiu daqui, por exemplo, ele vai para outra escola e a outra escola fala assim “Quantos *kati* seu mestre sabe? Eu sei muito mais *kati* que seu mestre? Quantos *kati* de *Louva-Deus* seu mestre sabe? Eu sei muito mais *kati* que seu mestre? Qual a graduação do seu mestre? Ah, eu sou muito mais graduado que seu mestre”. E as pessoas “Pô, o cara sabe mais *kati*”. Então

tem, hoje, a relação de qualidade, se a gente pode dizer assim, talvez isso até seja uma *barbarice*, falar, mas a relação de qualidade de *Kung Fu* supostamente está na quantidade de técnicas que ele possa vir a aprender e isso é um absurdo. Porque eu chego para um cara e falo “Ah, eu sei cinquenta *kati*”, “ah, o cara lá de cima sabe sessenta”. Sendo que ele mesmo talvez não aprenda nem dez. Porém, ele vai levar isso em consideração na hora de fazer às vezes uma opção. Na hora de mudar uma escola. Então ele não consegue enxergar aquela coisa que a gente tenta priorizar. Estamos trabalhando em prol da conservação do *Kung Fu* tradicional. Mas, para maioria das pessoas “tá, e???”.

D – E aí, mestre, como você está de tempo? Porque, assim, eu queria saber um pouco mais dessa relação China-Brasil, pelo *Kung Fu*. O que o senhor acha que tem do pensamento chinês que conversa, que dialoga com o jeito brasileiro, se a gente pode dizer assim. Se tem muita coisa a ver. Assim, por que no Brasil, pelo menos o *Kung Fu* está tão forte? Parece que tem uma identificação. Pela luta? Pelo o que, o que o senhor acha? Se há...

M – Então, eu gostaria de te responder isso, Débora, até depois que voltar da China. Porque eu vou ter uma outra visão. É. Eu tenho feito alguns estudos que eu acho, eu não tenho ainda muita certeza disso, mas, o próprio *Kung Fu* chinês ele teve uma alteração muito forte como tudo na China, pós Mao-Tsé-Tung. Então, toda parte cultural, filosófica, então como a China teve uma mexida em tudo isso, hoje, se nós formos para China, a gente vai ter uma dificuldade enorme de achar academias de *Kung Fu* tradicional. Então é muito mais fácil a gente achar academias de *Kung Fu* tradicional, aqui, no Brasil, do que a gente achar na China. Então, aí já tem um ponto. Olha o *link*. Aí a gente vê o *Kung Fu* brasileiro, hoje, como um dos melhores do mundo. A gente vê nossos alunos indo para os EUA, tendo resultados fantásticos. Eu diria, fantásticos, não é bom, é fantástico. Nós já tivemos alunos que foram para campeonatos mundiais. A Leiko já foi. O Carlinhos já foi. O Hirata foi recentemente campeão mundial. Os nossos alunos tendo resultados, assim, extraordinários. Aí a gente pega os chineses perguntando para gente “O que vocês estão fazendo?”. “O *Kung Fu* tradicional”. Então a forma como a gente está mostrando o *Kung Fu*, Débora, está dando resultado. Esse lado que não é só técnico, não é só de cartilha, não é só de *performance*. A gente não cobra *performance*, a gente não cobra deles lutarem em campeonato, a gente não cobra a obrigação de participarem de eventos. A gente incentiva, até por um outro aspecto, o mental, o emocional, por um outro aspecto. Então eu acho que esse resgate, por menor que ele seja, por mais pulverizado que está sendo, ele está dando resultado. E lá não tem mais. Aí eu conversando com o Téo que viveu lá, ele falou “*Sifu*, não é que não tem mais, lá, você encontrar isso. Sabe quem é que está aprendendo *Kung Fu* tradicional, de forma particular? A

classe elitizada da China”. Então as pessoas são elitizadas. Então o *Kung Fu* se tornou uma coisa de elite, porque a elite entende o quanto o *Kung Fu* pode beneficiar. O pessoal de classe média, o pessoal mais simples, eles têm que trabalhar, eles tem que ralar, eles tem que ganhar dinheiro. É o processo capitalista. É o processo comunismo-capitalista. Então eles se embebedaram disso e, hoje, a felicidade do chinês voltou a ser material. Só que a classe A, que tem o material, eles entendem o valor do *Kung Fu*. Agora, isso é uma coisa que o Téo me falou, ele falou assim “*Sifu*, sabe onde o *Kung Fu* está sendo ensinado? Parece que o *Kung Fu* está escondido; o *Kung Fu* é treinado pela elite. Quem treina o *Kung Fu* tradicional é a elite, é o pessoal fechado, é mestre dando aulas particulares em grupos pequeninhos. Por isso não se vê escola, academias, como a gente vê aqui”. E nós, aqui, parecendo louco. Ensinando, quer ensinar a essência para cem, duzentos, trezentos, quatrocentos, quinhentos alunos. Então a gente está conseguindo fazer, aquilo que a gente falou lá atrás, esse milagre. Mesmo que pulverizado, a gente vê que pulverizado está dando resultado. “Ah, é o resultado que a gente gostaria?”. Aí a gente vai entrar numa outra conversa. “Ah, poderia estar mais na frente? Poderia ter tido um resultado mais positivo? Ah, poderia?”. Não adianta...

D – Aí, um monte de possibilidades...

M – Exato, e infinito. Exatamente. Mas a gente está vendo que está dando resultado, e, inclusive, pela técnica. A gente está vendo através da técnica, através dos eventos. Porque os eventos, para nós, de fora, Débora, são um termômetro, simplesmente um termômetro. A gente vai para aprender como está o nosso *Kung Fu*. Como está sendo transmitido. Como é que está o nível do pessoal. Porque eu tinha que chegar lá, exatamente isso, eu tenho que olhar um cara e falar assim “como é que esse rapaz chegou nesse nível? Como é que ele tá fazendo o que ele tá fazendo? Vem cá, senta comigo. De onde você veio? O que você come? O que você faz? Como você respira?”. “Ah, não, é que eu sou filho do mestre, sou filho do mestre e ele me faz treinar seis horas por dia”. Opa, então achamos um porquê. Né? E a gente vai lá e eles vêm isso em nós. Não que a gente não veja pessoas boas, mas, hoje, nós estamos sendo um...

D – É porque tem um conjunto, também, né, não é uma coisa isolada.

M – É tão engraçado, isso, hoje, Débora, que eu, hoje, quando eu vou para fora, eu já não falo mais, não falo a quantidade de escolas que a gente tem, eu não falo a quantidade de alunos que a gente tem, em nível de Brasil, porque parece, realmente, que tá querendo aparecer. “Por que o cara tá me contando uma mentira dessa”. Então, é um assunto até que eu evito de falar. “Quantas escolas tem?” “Ah, a gente tá com umas escolas, lá, tá com um grupo bacana, tá crescendo...”

D – Tá legal,

M – Tá legal. Entendeu? Porque quando a gente fala, os cara, sabe aquele ar de “por que você está mentindo”. Então a gente passa, uma coisa que é rela, para nós, passa a ser mentira, ficção. Então, isso é um outro coeficiente importante, para nós, para gente entender isso. Porque não é um negócio comum.

D – E, mestre, tem diferença, ou houve já diferença para o *Kung Fu*, que o senhor tenha percebido, entre homens e mulheres?

M – Tem, Débora, porque é assim, eu vejo, infelizmente, eu vejo as mulheres vindo com mais preconceito do que os homens. Então elas carregam mais isso, porque, por exemplo, eu vejo o potencial da mulher, meio que do aspecto mental e emocional, a ser trabalhado, extremamente superior ao do homem. Então, algumas coisas que são abstratas, que envolve o lado mental e emocional elas trabalham com uma velocidade muito maior do que o homem, porém elas veem com muito mais preconceito. É preconceito com luta, preconceito com a questão da própria técnica, é um preconceito com o contato, com a modalidade...

D – São várias camadas.

M – Uma séria de coisas que elas já trazem. Hoje, eu acho que a gente já está num avanço, Débora, de trinta anos atrás, de vinte anos atrás, de dez anos atrás, hoje, a gente já está num avanço muito grande, que eu nem saberia te dizer se seria salutar, ou não, essa, porque a mulher ela tá caindo num risco, nesse negócio de, os mesmos direitos dos homens, que isso vai arrancar a natureza da mulher, para trazê-la para uma natureza ao do homem. Sendo que o homem é um bicho quadrado, burro, sabe, a ser lapidado. O homem tem que ser lapidado, o homem que é o ogrido, que saia para caçar, trazia o negócio na carunda. Então, ao invés de nós aprendermos com essa sutileza, não eram as mulheres que eram bruxas? Não eram as mulheres que eram as magas? Não foram as mulheres que ameaçaram a igreja católica? Então esse negócio das mulheres de não buscarem a independência, por elas, mas buscarem a igualdade dos homens, isso, eu não sei até que ponto se torna perigoso, porque daqui a pouco a gente vai ter as mulheres, aí, com as mesmas doenças, os mesmos *stress*, as mesmas coisas...

D – Já está, né?

M – Então aí.. É uma coisa, né, tomar cuidado e ver como trabalhar. Mas é muito engraçado porque aqui, aqui, eu vejo na academia, Débora, eu vejo as mulheres vindo com a delicadeza feminina, e que tem que ser, com a delicadeza feminina e com o jeito, realmente mulher, e que precisa ser trabalhada as coisas que, as caixas que foram construídas. E, nesses aspectos, elas veem com mais que os homens. O homem é mais fácil nesse aspecto “sou homem,

mesmo, posso fazer, eu faço acontecer, eu sou cabra macho, eu tenho que fazer, tenho que passar por isso”. Então, nesse aspecto, é um pouco mais fácil. Mas se a gente levar em consideração, hoje, Débora, que a gente tá com quase a mesma quantidade de mulheres e homens na sala de aula, a gente está evoluindo muito. Mas se a gente falar assim “é igual?”. Ainda não. Ah, sabe por onde eu vejo, qual é o meu resumo final? É a quantidade de mulheres graduadas que eu tenho. A quantidade de graduadas que eu tenho é infinitamente menor que os graduados, homens, então não é questão de aluno, aluno você tem bastante. Mas os que realmente chegam lá, que vão buscando, que vão buscando... Isso a gente tenta mostrar, eu não quero que elas se tornem um aluno, um homem, um artista marcial masculino. Não é isso. Você tem os seus obstáculos, você tem os seus medos, você tem os seus bichos, vamos trabalhar isso. Elas desistem antes, elas param antes. Um homem tem mais a determinação. Não sei nem se é a palavra, não sei nem se cabe. Mas a quantidade é... chega numa última aula, a cada dez pretas tem uma mulher, então a porcentagem vem daí, você que as mulheres realmente param mais.

D – É, você vê, mesmo, iniciante, intermediários, são muitas mulheres.

M – E olha que interessante, já é uma outra faceta, que eu tento até entender, mas não chego um ponto. Hoje eu tenho a mesma quantidade de mulheres instrutoras, que de homens. Então, hoje, a minha equipe, Débora, é 50/50, e que eu acho extraordinário. Extraordinário. E aí você vê a responsabilidade que eu tenho. O senso de responsabilidade, com o horário. Um senso de carinho, aquela coisa que parece que é de mãe. É outra... As minhas mulheres graduadas que dão aula elas olham para os alunos nos olhos. Diferente dos caras que eu vivo falando “a aula é em grupo, o tratamento é individual, cada ser humano é um ser humano”.

D – Ah-ahm.

M – Ah-ham, Nesse ponto que eu falo, Débora, é uma pedra que precisa ser lapidada, lapidada, e vai tempo e vai tempo. E elas têm. E justamente para elas eu falo o contrário. “Não, você está na frente, você está no comando. Nada de... “ahhhh”. Você é a líder. Eu sou o líder, você é a líder. E você vai comandar.” E aí que ela tem que aflorar, mesmo, o lado feminino, a liderança feminina, que é espetacular. E, hoje, você vê. Isadora, Márcia, Ângela, Ivanir. Vê se algumas delas é menos respeitada do que o Cláudio, o Ronni, o Diego. Nada! Nada, nada, nada. Em absolutamente nada. E você vê, Débora, quando eu tenho que dividir uma sala, se eu tenho alguns alunos que tem mais dificuldade, alguns alunos que precisam de um pouco mais de atenção. Adivinha? Para elas. Porque eu sei que elas vão lidar com a situação melhor que eles. Não é nem vontade, é a natureza. É a natureza.

D – É um jeito de olhar, para o aluno...

M – Mas ainda é menor, que fique registrado que ainda é menor.

D – É, eu, agora, com a escola, a gente teve muita procura de mulher, muita, muita.

M – Fantástico.

D – Assim, foi, teve um dia que só entrou mulher, e eu perguntei “nossa, o que está acontecendo?”. Né? E muita mulher e assim, também isso, “eu não aguento fazer, não gosto de fazer academia, vou tentar arte marcial porque eu acho que é isso que quero fazer”. Né? Então é muito interessante, assim, a procura delas, e daí também não sei até que ponto, eu também entendo que ter uma instrutora mulher... Não sei até que ponto, assim “não, tem uma mulher dando aula” Eu acho que eu consigo, também, eu acho que ter uma identificação.

M – Eu acho que é fundamental. Eu vou falar um negócio para você, como eu já tive boas experiências, hoje, eu vejo quando eu tenho um homem na secretaria e quando eu tenho uma mulher na secretaria. Porque mesmo quando eu tenho um homem na secretaria e chega um outro homem para pegar informação, ele está meio inibido, ele, sabe, tá entrando numa academia de luta, de arte marcial, e ele vai perguntar para um homem, então existe até uma negócio de dedos. Que é até um negócio de “sou macho”. E quando eles são atendidos, por exemplo, pela Dani, que ela tem todo um jeito, os caras já...

D – Tipo, não vou ser colocado a prova, agora!

M – Exatamente, então eles já se sentem mais tranquilos, eles podem colocar o papel deles de “cabra macho, sim senhor”. É muito interessante esse aspecto. Eles já se sentem mais tranquilos, até esse aspecto de mulher dentro da academia, que *linka* uma coisa muito masculina, infelizmente *linka*, tem ajudado muito, tanto aos homens como às mulheres. E a mulheradas quando elas entram, de fato, e vêm, uma, duas, três, quatro - nossa! - não existe um receio dela ingressar. É muito interessante.

D – A gente poderia seguir aqui por muitos caminhos, mas não vou tomar mais o tempo do senhor, assim, tem esse aspecto, mas queria agradecer muito. O senhor quer dizer mais alguma coisa? Deixar...

M – Eu fico à sua disposição, porque eu não sei o resultado de tudo isso, né, Débora. É exatamente, a gente tem essa carência de divulgar os aspectos abstratos, os aspectos da arte marcial, exatamente a proposta, onde a gente pode chegar, então, quanto mais a gente tem isso, mais tem pessoas interessadas, querendo entender, querendo estudar, querendo transmitir, eu acho isso extraordinário, Débora, extraordinário. Porque eu vivo tentando ver meios de facilitar esse processo e eu vou ser muito sincero com você, não tem sido muito feliz, nesse sentido. Eu converso com marqueteiro, converso com um monte de gente “qual é o melhor jeito? Não sei o quê”. E você vê, o Téo é um cara de *marketing* de ponta, né, eu fico

zoando ele, ele vende *Tang*, ele bateu *record* de venda. “Pô, cara você consegue vender pó, você vende pozinho que não tem nada. Você consegue vender milhões de pó e você não consegue achar um jeito de mostrar o que é a arte marcial”, “*Sifu*, eu me sinto mal, por isso”, ele até fala. Você vê que não é um negócio que dois mais dois é quatro. Não é cultural, não é do nosso costume. Então é um processo. E talvez é para ser assim mesmo, é para ser lento, é para ser gradativo. E não é para ser qualquer um, o cara tem que estar no momento, o cara tem que estar num processo de busca. É para ser assim, acho que não é para todo mundo. Então, eu estou à sua disposição.

D – Obrigada, Mestre.

APÊNDICE B

Entrevista com *Sifu* Márcia Serra concedida à Débora Zamarioli em 01 de abril de 2016, no Instituto de Kung Fu Shaolin, São Paulo, SP.

Sifu Márcia - S

Débora - D

D – Obrigada, já te começo agradecendo, *Sifu*.

S – Eu também.

D – Faz parte de minha pesquisa de doutorado. Eu conversei com o Mestre, o ano passado. E aí também quero uma visão feminina, de uma mulher de dentro da organização. E aí eu estou recolhendo, também, depoimentos, porque a pesquisa também parte de uma questão pessoal, de toda pesquisa, e mesmo na parte, né, de treino, aqui, também depende muito da visão que as pessoas têm, dos estudos que as pessoas têm, e também faz parte da escolha de vida das pessoas. As coisas não são teorias, as coisas são corpo, né. Então eu estou recolhendo esses depoimentos para fazer parte da pesquisa como conhecimento, também, oral. Que é o que se passa, né, boa parte que a gente aprende é oral, é observação. Então, para que isso conte, para que isso seja reconhecido como um recurso acadêmico também.

S- E, retomando o fluxo do seu trabalho, é ter uma visão do *Kung Fu* para o teatro, é isso?

D – Para o treinamento do ator.

S – Para o treinamento do ator. Pode vir a ser um grande instrumento, né?

D – Sim. Principalmente na mudança de paradigma de como olhar para a vida. Não é só a questão física, não são só benefícios físicos que têm no treino, mas tudo isso que tem por trás. O corpo emocional, o corpo mental, energético. Então, tudo isso junto. Falar que o *Kung Fu* não é uma série de exercícios.

S – Perfeito.

D – Então, *Sifu*, eu começo com uma pergunta: por que a senhora começou a treinar? Por que a senhora escolheu fazer *Kung Fu*, como é que isso veio a acontecer?

S – Então, é assim, quando eu era bem jovem, eu lembro que a gente gostava muito, a gente era muito daquela época de assistir seriados. Foi uma geração muito forma, uma geração seriados. Acho que isso já acontece, muito, mas naquela época era muito forte. E tinha um seriado, que você já deve ter ouvido falar, que era um seriado que tinha o David Carradine, e

eu assistia, né, eu era muito novinha, e eu lembro que aquilo me atraia. E eu gostava muito era das conversas do mestre com o gafanhoto, o pequeno gafanhoto. E aquilo me marcou, aquilo ficou comigo, né, a atmosfera que tinha no seriado, aquilo me envolvia, né, e a conversa do discípulo, com o mestre, eu achava aquilo super instigante. Eu achava fascinante. Aquilo me atraia muito. Bom. Meu pai treinou muitos anos capoeira. E não que ele trouxesse a capoeira para família, porque, até então, eu não vivia com ele. A gente teve uma infância afastados, a gente só foi ficar juntos quando eu tinha doze anos. Mas eu ouvia, ele falava, ele comentava da capoeira, não sei o quê, mas eu não fui uma menina de fazer esportes, como é a Natália, por exemplo. Eu fui uma menina que não tinha condição, então a gente brincava na rua, tal, né. Mas meu pai comentava muito da capoeira. Aí, com doze anos, a gente se juntou. Eu entrei numa escola, eu fiz amizade com um rapaz, ele era mais velho do que eu, inclusive de uma outra série, e ele comentava muito sobre o *Kung Fu*, comigo, olha que interessante, né, você vê. Lá do gafanhoto, para vir aqui na escola. E ele comentava comigo “poxa, você não quer fazer *Kung Fu*? Lá na Consolação tem uma academia super bacana, eu treino lá, há muito tempo, eu acho que você vai gostar”. E ele conversava, conversava, e a irmã dele fazia *ballet*, que era uma coisa que eu também gostava muito. Na verdade, eu nunca tinha feito esporte, mas era uma vontade que eu tinha muito, era muito forte em mim, fazer um trabalho corporal, mas ainda não tinha condições. E ficou essa conversa, durante uns cinco anos. E eu nunca fui visitar a academia, nessa época. Conversava muito, porque a gente tinha amizade, de escola. Bom, comecei a trabalhar, e aí, antes de começar a trabalhar, eu comecei a comentar com meu pai ver se ele deixava, se ele pagaria para eu poder entrar na academia para eu treinar arte marcial. E ele falou “não, porque isso não é para mulher”. Olha só. “você não vai, se você quiser, quando você começar a trabalhar, você vai ter seu dinheiro, vai ter seu recurso, aí você então começa”. Aí eu falei “tá bom”. Comecei a trabalhar, depois de seis meses, aí eu cheguei para meu amigo e falei “E aí, Marcos, vamos lá ver a academia, eu quero conhecer”. E ele falou “Tá bom”. Aí fui eu, uma amiga e o irmão dela. Esse irmão dela é uma coisa curiosa, não sei se vai fugir muito do que você falar, mas acho que é bacana porque, lá atrás, estavam começando uns movimentos. Esse irmão dela era macrobiótico, e ele era muito diferente, ele era bem mais velho, mas ele era muito diferente. Ele tinha, assim, uma atitude em relação à vida, bem diferente, e aquilo me chamava atenção. A questão do movimento dele com o alimento. Bom, então fomos todos nós, lá, então conhecer a academia. Débora, quando eu cheguei na Consolação, e entrei ali naquela porta e vi, assim, as fotos. Não sei se você já foi lá? Já foi?

D – Não.

S – Nunca viu, né?

D – Nunca.

S – Então, precisava ver, porque eles conservam a porta cheia de fotos, né, e a menção do nome da academia. Aí você entra num corredor como esse, um corredor, e você sobe. Eu olhei, entrei, subi, e a primeira pessoa que me viu foi o Mestre Amaral, de cara, assim. Ele estava sentado, tinha uma mesinha, e atrás tinha uma espécie de madeira de treliça, e a sala de aula. Aí eu falei “nossa”. Fiquei pensando... Aí olhei a movimentação, vi muitos instrutores, as pessoas que trabalhavam o corpo, muitos, muitos homens, a academia era bastante cheia, mas vi o treinamento, vi a atitude, assim, né. Eu olhei, entrei na sala, ele olhou, recebeu a gente, sério, assim, né. Recebeu, ele voltou. A minha amiga era assim como você, ela era muito diferente, então todas as meninas estavam com cabelo comprido, como é hoje, ela toda diferente, também. Cabelinho curto, um jeito muito, assim, nada convencional, sabe? E aí ele olhou, conversou. E eu era muito tímida, engraçado, né. E aí tem o outro lado que, também, tem a ver, você vai entender porque escolher a arte marcial, eu era uma menina muito tímida, muito tímida. Eu, inclusive corporalmente eu era muito, eu era até corcundinha. Eu era bem curvadinha, né. Aí eu olhei a aula assisti, aí eu falei “vou fazer”. Aí comuniquei meu pai “pai, vou entrar na escola lá, de arte marcial, vou fazer *Kung Fu*. Tudo bem?”. “Isso é para homem, né?”. Aí eu falei “Ah, pai, deixa eu experimentar, né?”.

D – A senhora tinha quantos anos?

S – Dezessete.

D – Dezessete!

S – Final dos dezessetes, quase dezoito anos. Né, porque eu entrei em novembro, entrei 30 de novembro de 86. E aí ele falou “tá bom, vamos ver”. Bom, aí entramos, eu, minha amiga que parece com você, o irmão dela, aí entramos todos nós. E aí meu amigo ficou super feliz. “Nossa, que bacana, cansei de falar da escola para você, e agora você vai entrar”. Bom, Débora, aí tudo começou, né, foi aí mesmo. Aí foi. Aí aquele treinamento, não sei se você já teve esse depoimento do Mestre, você deve ter ouvido a gente falar. Aula de duas horas, aula bem marcial, bem aquela mistura de militar, com marcial, a figura do mestre Amaral incrível, né, dura, dura, mas ao mesmo tempo, como falar?, você é duro, mas você é...? Gentil. Tem uma outra palavra, que eu gosto muito de usar, mas não está vindo agora. Sabe, essa coisa do duro, mas gentil, ao mesmo tempo. Então... E ele me falava muito, ele sempre me falava que eu tinha isso nas costas, que eu tinha que falar, que eu tinha que me posicionar, enfim, não sei o quê, não sei o quê... Bom, quando estava com sete meses, aí eu estava para fazer exame, aí minha amiga parou. Todos que entraram comigo, pararam. Aí ela falou “Ah, eu não quero

mais treinar, é muito difícil”. E era difícil. Aí eu falei assim “Ah, eu vou continuar a treinar, eu vou continuar. Eu vou.” Não tinha me posicionado, assim, se iria parar. Não tinha. Eu simplesmente ia. Ia e ia. Sem ficar muito olhando aonde vai dar, porque eu sabia que aquilo tava me fazendo, tava me fortalecendo, eu tava vencendo barreiras internas, né? Talvez me encontrando, talvez encontrando a minha essência, né? E aí fiquei. E aí eu fiz o exame, eu lembro que era muito difícil, o exame, tinha que ter muita dedicação, e eu me dedicava, eu achava legal, eu acreditava na coisa da dedicação, do treino e da prática. Acho que era a coisa mais forte, para mim, era essa, a questão da prática. Teoria e praticar. E eu lembro que o Mestre Lee que dava os exames com o Mestre Amaral. E ele era muito, tinham muitos comentários, na academia, que ele era muito enérgico, ele era muito bravo, tal. E aí eu comecei a treinar por fora. Eu lembro que eu trabalhava numa construtora, ali na, perto da Consolação. Como é que chama a rua? A Alameda Lorena, eu trabalha lá embaixo, a Consolação aqui em cima, e na hora do almoço eu dividia a hora do almoço para treinar. Então eu almoçava e ia treinar. Eu trabalhava numa construtora, então era assim, eram duas mulheres, eu e mais uma, que era do setor de contabilidade, e o resto todos homens. E, inclusive eu tratava com os peões de obra. Eu era recepcionista, no cargo. E eu lembro que eu tinha um posicionamento muito sério, né, sempre falaram que eu era, a família, falava, que eu era muito séria, muito brava. Acho que é essa a palavra. E o comentário era esse. “Nossa, mas esse *Kung Fu*, *Kung Fu* é para você? Não tem, só tem homem fazendo *Kung Fu*”. Aí eu me posicionava, e treinava. Na hora do almoço eles tiravam sarro. Eu lembro que, o mais engraçado, foi que quando eu comecei a treinar, eu comecei a treinar num sábado, e treinei num domingo, na segunda-feira eu fui trabalhar e eu não andava. Eu não andava. E eu cheguei mancando, assim, mal, na construtora, no escritório, e eles tiraram um sarro. Eu era novinha, e às vezes eu não entendi o sarro. Que gozação era aquela? E depois que eu fui entender. “Ah, é treino” “Como treino, como é que treino deixou você assim, desse jeito? Treino, é sério?”. “Duas hora de treino, no sábado, e duas horas no domingo, olha como eu estou”. É isso, mesmo, né. Esse é o comecinho, assim, mais marcante. Te falei, um pouco, assim, do pessoal, o que estava caminhando para a escolha, porque eu acho que tem tudo a ver, né, você faz uma escolha, mas você tem um caminho, a sua vida está junto, a sua vida é a escolha, a escolha é a sua vida. Então é... E aí fiquei, tinham poucas meninas, mesmo, tinham poucas mulheres. As mulheres que tinham lá, as aulas que eu admirava, as aulas que gostava de ver, eram as aulas de semana, eram umas aulas que eu não podia fazer, porque eu também estudava, né. A que eu gostava de ver as meninas lutarem, e as lutas eram fortes, lutas pesadas, e fiquei, Débora, fiquei. Fui ficando, fui desenvolvendo, e...

D – Não parou mais?

S – Não parei mais. A única parada que eu fiz foi quando a gente fez a transição da Consolação para cá, que a gente começou a montar [a escola] aqui. Foi assim, parei de treinar, foi nessa ocasião. A gente estava montando, aqui. E depois quando a Natália nasceu, porque daí eu treinei até o oitavo mês, e depois tive a Naná, tive a Natália, e aí, acho que depois de uns três, quatro meses, eu já estava treinando de novo.

D – *Sifu*, vou aproveitar...

S – Eu respondi sua pergunta?

D – Sim, sim senhora. Vou aproveitar que a senhora estava falando dos seriados, né, e aquela questão que a senhora falou da relação mestre-discípulo. Para senhora, o que é fazer parte de uma linhagem?

S – Nossa, que pergunta tranquila, né? (pausa) Quando você olha a linhagem, você olha tempo, né, você olha história. Você olha base. Fazer parte de uma linhagem é você fazer parte de uma história, você ver, você poder ver que algo, um objeto, lá, qualquer, algo, veio e foi passado de geração para geração, e isso recebe transformações. O que vem de uma geração passa para outra, passa para outra, e vai se transformando, mas passa, né, é algo vivo, é uma coisa que tem continuidade. Fazer parte de uma linhagem é fazer parte de uma continuidade, é fazer parte de um propósito.

D – Como a senhora identifica o propósito da nossa linhagem de *Choy Lay Fut*. Ou, da nossa família?

S – É, né, da nossa família.

D – É.

S – Quando você fala assim, *Choy Lay Fut*, o *Choy Lay Fut* é um estilo, né. Qual é o propósito da nossa família em relação às artes marciais...

D – Isso.

S – O propósito é poder trabalhar coisas que você não está conseguindo fazer, hoje, em família, em sociedade. Eu acho que o *Kung Fu*, hoje, você, esse trabalho da nossa escola, que usa a arte marcial, é poder... É assim, não é só trabalhar algo que não está sendo trabalhado. Não. Pode ser que não esteja sendo trabalhado em algumas famílias, em algumas comunidades, ou, fortalecer, ou enfatizar, né. Eu acho que é isso. Se não tem o trabalho, você agrega, você acrescenta, você planta. Você... oferece, né? E se tem, você enfatiza, você fortifica. Eu acho que é essa a ideia, a ideia da arte marcial é poder enfatizar, é poder ajudar o ser humano, né. Mas ajudar como? Ajudar é... Essa ajuda ela é tão ampla, né, ajudar naquilo

que cada um precisa. Porque cada ser humano é um. É um universo. Eu acho que a questão da linhagem, volta a pergunta, como você fez, mesmo?

D – O que é fazer parte de uma linhagem.

S – Mas depois você falou o quê? Da nossa escola...

D – Que a gente tem um propósito.

S – O nosso maior propósito, na minha percepção, é poder dar um sentido, esse sentido de família. Esse sentido maior, né, família com as suas diferenças, com a sua diversidade. Família com a sua pluralidade, faz a gente poder dar esse sentido, a gente talvez reviva, faça reviver esse sentido de família, que quando vem família não é só família comum, pai, mãe, irmão... Mas é a família com seus valores, né, a autoestima, com o cuidado.

D – Aí, *Sifu*, a gente falou da linhagem, e a gente tem uma hierarquia, também, dentro da família, né, e a gente também tem a hierarquia daqueles que ensinam, né? Para senhora, quais são as qualidades, o que você pode identificar como um bom professor, ou um bom *ensinador*, um bom educador, dentro da nossa família.

S – O que é ser um bom educador? Primeiro, para ser um educador a gente precisa saber se educar, a gente começa se educando, primeiro, para educar o outro. Então a gente tem que ser sempre.... Ser um bom educador é poder sempre estar refletindo o papel do educador, refletindo a didática, refletindo a postura, refletindo a maneira de ser. Eu acho que o educador é algo sempre em transformação, o educador tem que estar sempre procurando olhar, pelo menos foi a reflexão que veio nos últimos três anos, eu acho, para gente. A gente está num mundo em transformação, se a gente não se transformar a gente enrijece. Então... E é desafiante, porque, imagina, um mundo sempre em transformação e você ser um educador que tem que se transformar e tem que transformar o objeto que você ensina e, ainda, efetivamente fazer o seu propósito, que é o propósito de educar, mesmo. Educar o quê? Educar para quê? Então, eu acho assim... Ser um bom educador é poder estar sempre refletindo, refletindo a prática, né. Dia a dia, aula a aula. Prestar atenção em pormenores. Às vezes você está ali envolvido com a coisa, né, e às vezes acontecem coisas, assim, sutis, que você não percebe, mas, na verdade, deveria perceber. Essas sutilezas, elas agregam o fazer, o seu fazer. Então, é isso. Educador é ser sincero, é ser leal. É saber, é poder dizer que às vezes “poxa, tem algo que eu não sei, que eu não estou conseguindo responder, ou tem algo que ainda eu, mesma, não digeri, ainda estou em fase de digestão, né. Mas eu estou ensinando...” E, principalmente, acho que esse ensinar é você estar aprendendo, porque quando você ensina o outro, é real isso daí. Acho que é uma dádiva, então você poder ensinar e ter alguém para ensinar, né, não ter alguém para ensinar, mas ter alguém que te possibilite poder colocar em

prática algum conhecimento, e ele vai ser instrumento para você entender aquele conhecimento. Porque ter algum conhecimento não significa que você, é o, como fala, você é o detentor dele. Não é. Mesmo o conhecimento, as verdades mudam. As verdades que eram, no século XIX, no XXI não é mais. Hoje, o que é, pode ser não mais. Acho que é isso, é poder servir, eu acho que queria finalizar com essa palavra, Débora, eu acho que poder ser educador, ser professor é poder servir. Porque um professor não é professor dentro de uma escola, de uma universidade, ou de uma escola de artes marciais. Às vezes é dentro de casa, às vezes é numa conversa com amigo, alguém sempre sabe alguma coisa, alguém sempre leu alguma coisa e a gente tem que estar pronto para isso. Aprender a ter cabeça aberta, um bom educador tem que ter a cabeça aberta, é vigília, né, é estar em estado de vigília, o tempo todo. Ver se não está enrijecendo nada. E você vai ficando com idade, você passa dos quarenta anos, tem muitas transformações. Sabe? O corpo está em transformação, aí você que o seu meio ambiente está em transformação, aí você começa a fazer umas coisas que você fala assim “Peraí, será que eu não estou enrijecendo, não?” “Ah, vai aprender para quê?” “Sim, por que não aprender?” Talvez, hoje, o que você está sabendo, agora, não serve mais, desse jeito, você pode transformar, você pode ensinar de um outro jeito. E respeitar, né, o educador respeita quem está do lado, quem vem, quem está chegando, os novos que estão chegando, porque esses novos estão chegando, eles estão querendo um caminho porque logo, logo, você não vai mais estar, ali, né. Logo, logo você vai ter que disponibilizar, é um percurso normal. Uma folha velhinha, uma hora ela sai para entrar uma nova, né, então é perceber essa magia. Tô divagando muito?

D – Não. Tá, e tá bom.

S – Ai, meu deus...

D – *Sifu*, então ainda continuando nessa linhagem, nessas hierarquias, ser um bom professor. O que é que muda, quais são as responsabilidades de uma *Sifu*. Como é que, o que... A senhora pode falar da sua experiência. O que mudou? Se mudou alguma coisa... Se é uma questão do título, se é uma questão da sua vivência, o olhar do outro.. O que a senhora acha que transforma?

S - É uma responsabilidade, né, Débora, ser *Sifu*... Aí você fala assim, “bom, recebi o título, você ganha um título”. Aí o que aciona, a primeira coisa que aciona quando você tem um título? O ego, né. Mas você tem que estar percebendo isso. “Opa, peraí, calma lá, não é bem assim, só é um título”. Título para designar, mas, olha, perceba que esse título não é ele, é a responsabilidade que você tem com ele, o que está delegado com isso. Então, ser *Sifu*.... Eu já era *Sijeh*. Eu já vim, durante esse trilhar, na arte marcial, meio que pioneira lá no começo,

poucas mulheres, vim com esse papel de treinar, vim com esse papel de mostrar... Não de mostrar, mas de inspirar, ou de... mostrar que existe a possibilidade da mulher poder fazer, também, a arte marcial. Porque era uma atmosfera, era um mundo masculino. Ainda é, é muito forte, ainda, né, mas não é como era há trinta anos atrás.

D – A senhora sentia essa responsabilidade, quando treinava, nova? Que tinha que mostrar...

S – Sim, tanto que era isso, né.

D – Uma motivação vinha disso, né?

S – Vinha disso, senão eu... Primeiro, porque existia isso com eles. Eles já eram assim, os treinos já eram assim. Muito forte, o treino. E a ideia do treino para chegar na essência, né. E transformar... Não estava transformando o meu corpo, eu não estava sarada, linda, forte. Não, não estava. Estava transformando por dentro. Eu era uma menina tímida, que estava me levantando, levantando meu corpo, acionando coisas dentro de mim. Olha, tá aí, vai lá fazer, vai lá buscar, vai lá fazer. É lógico, também, Débora, que você não me perguntou nenhuma vez, isso, mas uma coisa é muito importante, nessa trajetória, foi que eu me apaixonei, né. E eu lembro que eu sempre falava assim, que eu iria namorar alguém inteligente, falava “alguém que...”. Não era alguém mais velho, ou sei lá, não eram coisas que eram ditas, na época. Não, não. E eu lembro que o que eu queria, eu vi. Eu vi responsabilidade, eu vi senso de justiça, eu vi lealdade, eu vi compromisso com a vida logo cedo. Quando eu conheci o Mestre [Serra] ele tinha dezessete anos, tinha dezesseis, eu tinha dezessete. Eu estava chegando aos dezoito ele estava com dezesseis, no começo ele estava com dezesseis recente, aí em agosto ele fez dezessete e aí eu fiz dezoito. Mas aí ele sempre trabalhou, desde pequenino, então lembra que quando a gente... Não foi assim, eu olhei, me apaixonei. Não, eu olhei e falei “nossa, né, que fofo, muito legal”. Aí começamos a conversar, conversar, conversar, e eu falava assim “Nossa, né, que fascinante, que bacana. Nessa idade, já com esse tipo de projeção”. Então, na verdade, o *Kung Fu*, a busca, a transformação interna e ter um parceiro que... parceiro mesmo. Como fala? Alguém, assim, que partilha. Partilha sonhos, com quem você partilha os valores, pequenas coisas, às vezes tomar um sorvete, a gente se alegrava com tudo.

D – As sutilezas, né?

S – As sutilezas. Então isso veio a agregar. Mas, aí eu perdi o que eu estava falando... O que você me perguntou, mesmo?

D – Das responsabilidades.

S – Então, dessa época eu vim tomando o posicionamento de *Sijeh*, e como é o papel da *Sijeh*? O papel da *Sijeh* é unir, é solidarizar, compartilhar, de irmandade, mesmo, né, não de

colocar competitividade, mas de colocar, dar sentido à cooperação. Então como eu fazia parte de um mundo aí... Não só dos instrutores, mas com meus colegas de treino, na época, que hoje são os antigos, que você conhece, a gente era muito unido, né. Muito unido. E eu lembro que era esse papel, tinha esse papel de “Ah, vamos fazer, o que é?”. Sabe, dessa quantificação da prática, da... sabe? De estar sempre ali pronta. Então, esse papel, para o papel de *Sifu*, tem diferença? Tem, né. Aí você... Eu estava, vamos dizer, assim, até então eu fiquei muitos anos na Associação Shaolin, aí depois eu vim para a academia, para a nossa academia, que tinha o *Sifu* De Paula e o *Sifu* Serra. E eu tinha, eu sempre tive esse posicionamento que você conhece hoje, de não misturar. De ser exemplo. Então todo mundo sabia? Sabia. Podia saber que eu era namorada, tinham algumas que nem sabiam. Na Associação Shaolin, a gente nem aparecia lá. Ninguém sabia, tanto que eu via, às vezes, o *Sifu*, lá naquele tempo, ser assediado. E eu lidava com aquilo, eu tentava transpor isso, e lidar com a coisa diferente, depois a gente conversava, aí eu também tinha muita confiança nele, no jeito, na maneira, na postura dele de ser. Porque acho que é uma questão de postura. E de trabalhar isso, de lidar com isso. Então às vezes nem sabia... E quando sabia eu também não ficava fazendo grandes alardes. E foi sendo assim, aí, na academia, que nós montamos aqui, depois que nós mudamos, sempre foi assim. O papel, aqui, qual é o meu papel? Meu papel aqui é ajudar, é partilhar, é ensinar, é trazer, é inspirar. Né? Esses vários valores, né? E ser, né, e agir, não só na teoria, mas, agir. E aí, e depois, aí, quando veio... Isso foi, a gente mudou... Aí o *Sifu* De Paula foi embora, e aí, naturalmente, eu sabia que mais para frente eu teria que assumir um papel mais... Porque aí eu teria que estar do lado dele...

D - Do líder.

S – É, do líder. Mas, às vezes, você pode reparar, a gente tem essa coisa natural. É, ele fica lá, e todo mundo sabe, para falar, para ver, é comigo. Então ele fica na frente, mas... É assim, eu não estou atrás, eu estou...

D – Você tem um papel.

S – Eu posso estar atrás, mas eu estou do lado. Então eu não preciso de holofotes. Não. Então, quando ele saiu eu tive que... A gente não sabia o que a gente ia fazer, se a gente ia herdar a escola ou se a gente ia para uma nova escola. Até então o movimento era abrir uma nova escola. Em uma nova escola, “Pô, quem sou eu? Qual é o meu papel?” O papel é tudo, ele é o mestre, mas o meu papel é tudo. Tudo o que? Sala de aula, secretaria, atendimento, a mãe, a esposa, é tudo. Então não dá para você ficar pensando “Ah, que título?” Né. “Quem eu sou?” Não dá, eu sou o quê? Eu sou uma peça importante, eu sou uma peça que movimenta para a coisa poder continuar. Né? E aí, então, a gente herdou a escola, mas, a ideia sempre assim, a

ideia de respeito a quem tem, que tem muita gente antiga, muitos professores antigos, né, então eu sou uma peça, assim, que você fala assim “Ah, é, ela é a esposa”. Não, eu sou a esposa, mas eu tento fazer essa amiga, que estar com todos, ajudar a todos, fazer coisas que às vezes nem precisa saber que foi feito, mas que ela foi feita. E aí quando veio o título de *Sifu* o que mais... a coisa que mais me acionou foi “eu não tenho que ficar achando que esse título é o ego”. Então, cuidar do ego. É a primeira coisa que eu fiz. Porque ele aciona, né, vem e te aciona. Então foi cuidar disso. Segundo, a gente percebe quem te considera e quem não te considera, você fala assim “mas então você está preocupada com isso?”. Não é preocupação, mas você percebe. As pessoas falam, elas comentam, “mas já, porque... mas será que é?”. Porque hoje como a gente tem, a arte marcial é um meio fortemente masculino, então, a técnica é algo que vem em primeiro lugar, a habilidade, então, aí você já sabe que isso é uma coisa que vai pesar. Então, isso que, na ocasião, quando eu recebi, eu fiquei prestando muita atenção. Porque, assim, “bom, mas uns falavam, chamavam de *Sifu*, outros não”. Aí eu fiquei um tempo, assim, lidando com isso, e tentando conversar com essas coisas, e aí eu percebi que...

D – Não te pertencem...

S – Não me pertencem. Mas foram coisas que aconteceram, que vieram, chegaram para mim e eu tinha que trabalhar, quer dizer, é aprendizado. Bom, aí veio isso, e aí, junto com isso a responsabilidade. Qual é a responsabilidade? Maior. Uma responsabilidade maior, porque quando o mestre não está, quem é que responde? Eu já respondia quando não estava, eu já achava que tinha que responder. Então não está, o mais antigo... A gente passa isso para vocês.

D – É.

S – Tem que responder. Isso é responsabilidade, né, você estar atento a um aluno, ou uma situação em específico. Não é? Você fora da escola, como é você fora da escola, como é você num outro trabalho. Eu tenho um outro trabalho, e trabalho em uma outra escola... E aí, como é você? Você trabalha, isso? Não tem como você separar os ensinamentos da arte marcial da...

D – Das suas outras atividades.

S – Não tem. Porque, na verdade, a arte marcial, o exercício, a prática da arte marcial vem acionar alguma coisa que você já tinha, está na sua essência, não dá para você separar. Então, Débora, a responsabilidade, para mim, aumentou. Ser *Sifu* é maior a ainda a responsabilidade. Agora, “responsabilidade pelo o quê?”. Treino, com a técnica, com a escola. Não é a ordem, isso aqui, tá. Não tem ordem, isso aqui, porque na verdade elas são interligadas. Com os professores, com os instrutores, com os auxiliares, com os pais, com os alunos, com a

comunidade mesmo, com a família, mesmo, né. E aí, ao mesmo tempo que você percebe essa responsabilidade e como articular com ela, como conversar com ela, dialogar com ela, você tem os seus próprios diálogos, seus próprios conflitos. Que foi aquilo que eu te falei. “Ah, mais é o título, ah, mas não está falando, não reconhece”. Não... Nada disso. Vamos nos concentrar no que realmente é importante? Então é isso, o *Sifu* veio com essa força, para mim, e poder atuar mais, poder, como é que fala, motivar as pessoas, no sentido de que... isso tem que continuar. Porque isso não vai parar na gente, isso tem que continuar. Isso tem que continuar na família, senão não tem sentido a linhagem, porque se você pensar que, o *Kung Fu*, o *Choy Lay Fut* hoje tem cento e sessenta anos, você vai falar de arte marcial, é uma arte milenar, pensa historicamente como isso aconteceu. Como as pessoas brigaram e pensa porque que elas fizeram isso... Aí as pessoas falam “está morrendo lá na China, mas onde tá nascendo?” Está nascendo aqui. E qual é o propósito, disso? Isso agrega as pessoas? Sim, isso agrega as pessoas. Então vamos continuar? Vamos continuar. E você tem que ter força para você, força para você caminhar, para você construir, para você evoluir, e trazer quem vem. Né? Quem vem... com outras questões, outras ideias, mas que venha a com a essência, a essência da motivação, com a essência da continuidade, com a vontade, né, é isso. Acho que ser *Sifu* está dentro desse relato.

D – *Sifu*, a gente tem tempo?

S – Vamos, vamos mais um pouquinho.

D – Eu queria saber, porque a senhora estuda, estudo o budismo, né?

S – Ah-ham.

D – Sei que a senhora estuda também o taoísmo. Eu queria saber, assim, como a senhora vê, qual a relação desses estudos religiosos com o *Choy Lay Fut*, com o seu treino, como a senhora enxerga essa... Né, porque o *Choy Lay Fut* tem os monges que o apoiam, né?

S – É.

D – Como a senhora vê esses ensinamentos budistas, taoistas, dentro da técnica e dentro do ambiente, da família.

S – Muito bem.

D – Porque essa pergunta eu estava levar um tempo...

S – Tá. Espiritualidade é uma coisa que foi muito forte na minha família, tá. Então não dá para não... Antes de falar, antes de entrar na questão do budismo e na questão do taoismo, acho que é espiritualidade, a gente está falando de espiritualidade. Então é muito forte. Tem várias histórias. Essas entrevista, assim, vai gravar isso daqui, não tem que pular. Você acaba revivendo umas coisas, né, você acha que esqueceu alguma coisa. Eu não fico muito ligada,

assim, em 1900... Não, não fico, mas quando você faz algumas perguntas, logo essas perguntas já “pá”, já aciona lá atrás. Então, meu pai é muito espiritualizado, e meu pai... ele, eu vi vários estágios, a espiritualidade acontecendo em vários estágios, em várias experiências com ele, e foi a coisa que mais, eu vi, algumas experiências fizeram ele não cair. Senão ele cairia. Algumas experiências e algumas pessoas e, principalmente uma mulher. Uma mulher muito espiritualizada que o ajudou. Então, Débora, eu vi muita coisa assim, vi meu pai, aí ele foi de Umbanda uma época e eu lembro que ele levava a gente a algumas ocasiões, em algumas, como fala? Não é sessão... Como é fala?

D – Ai, eu não...

S – Porque tem a missa... Bom, eu vou chamar de sessão. E eu lembro que eu ia, eu entrava, assim, eu lembro de pequena, a sensação que eu tinha, de estranheza, e de admiração, e já tentando trabalhar, dialogar com aquilo tudo. Mas eu sabia que, pelo meu pai, eu sabia que era algo que fazia bem a ele, fazia ele ficar bem, né, e eu tinha, ele funcionava como um protetor, para mim, e eu acho que também tem a ver, também, porque, como a gente não ficava muito, a gente não ficou muito juntos, de pequena, e eram essas as ocasiões que a gente tinha juntos, talvez eu também sentia que... Mas ele funcionava muito como um protetor, para mim, um protetor espiritual. Aí, depois eu não tive direito, eu não tive, assim, uma educação espiritual. Uma educação espiritual própria, uma linha espiritual. Então, normalmente, naquela ocasião, assim como o Mestre teve, era a ideologia católica. Então a ideologia católica você ia fazer a eucaristia, a primeira comunhão, crisma, aqueles encontros de primeira eucaristia. São encontros interessantes porque você acaba propondo algumas discussões, dependendo de que educador está lá, acaba propondo algumas discussões interessantes para você encaminhar, para sua vida. E eu não tive muito isso daí, então foi sozinha. Pessoas, uma coisa aqui, outra coisa ali. Né. Algumas experiências de pequena, né. Em sonhos, algumas viagens astrais. Depois eu descobri o que era, né. O meu pai com os rituais, que acho que é uma das coisas que me chamava muito atenção, os rituais. Essa questão de você se preparar para algo, né, porque acho que o que eu vi era isso. O que me chamava atenção é “você tem que se preparar”. Então se você vai se preparar para receber um espírito, se você vai se preparar para fazer uma oferenda, então eu via isso, né, eu via a dedicação dele, a forma como ele proporcionava coisas, a forma como ele organizava, né, então isso me chamava muita atenção, e aí, depois, quando eu fui morar com a minha tia, aí ela, a gente sempre falava, a minha tia era uma pessoa, é uma pessoa muito importante, para mim, foi assim como uma mãe. Ela que me deu as... como fala... aqueles diálogos, aquelas conversas que você tem de adolescente, entre mãe e filha, entre família, a educação sexual, o namoro, a vida em geral.

Ela era uma espécie, como se fosse uma psicóloga, então a gente conversava muito. Aí eu lembro que ela falou “você não quer fazer a primeira comunhão?”. Aí eu falei “tia, mas não tem que ir na igreja, tem lá todo um ritual para você chegar e receber o corpo de Jesus?”. Aí minha tia falou “Não, você não precisa fazer. Sabe, se você estiver preparada para receber o corpo de Jesus, você vai lá e recebe”. Então ela tinha cabeça aberta. Mas tem uma senhora, que eu vou falar muito, sempre tive uma relação muito boa com as pessoas de idade. Porque, de pequena, eu gostava muito, eu gostava muito de ouvir as histórias dos idosos, né, como eles chegaram no Brasil, se era italiano, se era português. Então eu lembro que tinha várias histórias, de vizinhas e de cuidado. Então eu tive muita proximidade com idoso. Aí eu lembro que eu tinha muita amizade na vizinhança da minha tia e ela comentou. “Vamos fazer com a Dona Otília. A Dona Otília é da igreja e ela pode te dar essa educação e depois você pode receber. A gente vai na missa e você recebe a primeira comunhão.” Então, Débora, esse é um episódio que vem retratar como era a questão da espiritualidade. Era uma coisa que eu queria ouvir, eu queria saber, mas eram essas experiências. E com meu pai foi ver a trajetória dele, porque aí, depois de um tempo, meu pai sempre conversava com a gente sobre a fé, que a fé é algo super importante, que a fé faz com que a gente conquiste, né, seja lá o quê. No caso, coisas materiais, ou... E essa relação, essa relação dele falar que tem um propósito, a gente tem um propósito. Então, que propósito é esse? Então ele abordava algumas coisas, mas não profundamente, mas eu ficava com elas. E aí depois ele mudou, ele foi... Ele se tornou kardecista, aí ele abandonou tudo aquilo, aí eu vi ele abandonar tudo aquilo da Umbanda, e ser kardecista. E, antes de ser kardecista, aquela mesa... Tem aquela, com fala, aquela espírita de mesa branca, e aí eu já estava moça, né, e foi isso. Mas lembra que o que mais me chamava atenção, quando eu via os seriados eram os papos. E eram papos difíceis. Imagina, você pequeninha, você falar “Nossa, cheio de mistério, isso daí, mas eu gosto de ouvir essa daí”. E aí quando eu entrei na Associação Shaolin, junto com o *Kung Fu* veio todo o ensinamento, né, todo ensinamento zen. Então eu tive muitas experiências, lá, com o Mestre, o Mestre Amaral, nós, nós tivemos, né.

D – Isso era dito, pelo mestre Amaral? Como ele...

S – Como ele lidava?

D – Pelos valores?

S – Então, na aula sempre tinha um ensinamento. Na aula sempre tinha... Sempre. Quando você achava que não tinha, quando você achava que estava arrasando... Você estava mal, tava arrasando nada. Sabe essa questão da... como é que fala... do antagônico, com que é que fala? Eu perdi a palavra.

D – Os opostos...

S – Mas tem uma palavra base, que a gente usa... As analogias. Tem muito, na época de vocês. Tenha isso, mas abandona logo. Agora que você tem, abandone. Então ele cumpria muito essas incursões em aula. Mas, sem, assim, não era explicado. Então, hoje, o Mestre, ele é muito didático, ele é extremamente didático. E se tornou... ele aprendeu, assim, as coisas dadas, jogadas, “tô, pega aí”. “Quem entender, entendeu. Quem não entendeu... mais pra frente você entende”. Então os alunos ficavam pensando. Ele foi adquirindo isso, né, e ele foi organizando... academicamente, dando um tom acadêmico. Porque hoje as pessoas entendem que.... Acho que ele viu, né, como é que a galera compreende, hoje? Como é que eu vou chegar? Porque até então, o que é que tinha na academia? Tinha pedreiro, auxiliar de servente, recepcionista, tinham alguns acadêmicos, tinha médico, tinha não sei o quê, mas não como tem hoje, então era, nesses primeiros anos aí, ainda mais, quando eu entrei, em 86, a academia é desde 67, 66, 64, sei lá. Bem mais.. Não lembro exatamente. Mas, você imagina, era esse público, né, e se você fizer vários estudos, aí, você vai ver “que geração que é essa?”, que geração que é essa, que aprendia assim? Era uma geração que aprendia na porrada, no chicote, na espadada, aguentava aquilo tudo. Mas, dentro dessa geração tiveram pessoas que aprenderam coisas que eram jogadas, e que conseguiram dar um, fazer com que a coisa pudesse ser entendida hoje. É a tal da transformação que eu falei para você, antes. Você vai vendo e vai transformando. Então era assim que o Mestre Amaral dava. Às vezes ele começava uma conversa com você, era muito incrível, admirável, não era nem em sala de aula, e, comigo, era demais... Ele... era a pessoa que era a retraída, né. “Peraí”. Começava um papo, assim, e você falava “o que é que ele falou que eu não estou entendendo nada”. Sabe, assim, enigmático? Aí passavam-se os dias, aí você começava a entender. Então era assim que ele ensinava, o zen para nós. Em aula, às vezes de um modo enfático, às vezes de uma maneira suave. Era essa palavra que eu queria falar, suave, duro, mas suave. Então, foi assim, e ele tinha uma pessoa, não me lembro o nome, agora, fugiu. Ele era bem espiritualizado, e ele, às vezes, propunha, às vezes ele propunha, para gente, algumas vivências, e aí era meditação, ou, *Kung Fu* que fizemos na fazenda, que a gente teve uma espécie de meditação, com algumas conversas. Voltadas para o budismo, voltadas para alguns rituais, algumas coisas, então foi assim, foi esse processo. Esse processo que eu te falo, que a gente vivenciou. Aí, depois, a gente continuou, continuamos, nós. O mestre... Eu gostava muito de ler, essa coisa mesmo, do *Kung Fu*, o *Kung Fu* prático, o *Kung Fu* forte, o *Kung Fu* prático. Aí as pessoas começavam a perguntar, “por que isso, por que aquilo?”. E aí você tem que fazer o quê?

D – Ia atrás e ir estudar.

S – E buscar. Aí, respondendo a pergunta, para você, “o que é o budismo dentro da prática?”, ele está, ele é a base, ele é os entremeios, porque, hoje, zen, a palavra, *Chan*, é uma palavra meio em moda, hoje, mas na verdade ela sempre existiu. Os antagonismos, você construir e desconstruir. Você conceitualizar e desconceitualizar. Então, enrijecer e suavizar. Então, é a base, né, não tem como. Então, hoje, por exemplo, hoje, o que a gente faz. Hoje a gente, a Natália... “Natália, vai seguir o cristianismo.” Não, “Natália, vai seguir o budismo”. Não. “Vamos ler isso daqui”. Né? Então, hoje, por exemplo, ela, ela tem uma... tem uma palavra... Ela tem uma evangelização. Tem? Tem. A gente lê muito Baba com ela. Tem um livro do Sai Baba, que fala sobre deus, que fala sobre orações, o que são orações, para que orar, porque dos valores, ah, porque ser sincero, porque não roubar, porque não adulterar, de uma forma, assim, questionável. Então é essa ideia, a gente, dentro de casa, a gente pensa que essas discussões precisam abrir, aí você vê que naturalmente, por exemplo, ela, ela acaba tendo uma tendência, mas não que é assim, mas uma tendência voltada mais para o budismo. Então, tem tudo a ver, né. Mas não pela religião, mas pela filosofia.

D – *Sifu*, para terminar, para concluir tudo. O que é treinar, para senhora?

S – Treinar é prática, né. Como eu te falei, eu sou uma pessoa muito da prática. Como estudante, para você ter uma ideia, para te fazer alusão a isso. Como é que eu estudava? Porque eu tinha que estudar, porque para mim não era só assim ficar ouvindo o professor e “tá, já sei tudo”. Não, tinha que chegar em casa, ralar, ler, escrever. Adoro escrever. Também eu gosto, né. Então, assim, é prática. Se você não gostar de praticar, você não vai fazer. Não vai fazer. Então, o treino, para mim, é o sagrado. Né? Só que o treino muda, né.

D – Ah, isso é interessante.

S – O treino muda. O treino que eu fazia, anos atrás, e até hoje, antes de vir para cá, era o que a gente estava discutindo sobre o treino. A gente ontem até foi ver um médico, o Mestre tava vendo um médico e... ele estava perguntando se o Mestre era atleta de alto rendimento. Porque ele estava comentando, só um adendo, né, ele estava comentando que às vezes, muito treino pode sobrecarregar a coluna vertebral, por exemplo, excesso de treino. Muito duro, muito impacto, muito forte. Aí ele falou assim “Não, não sou atleta de alto rendimento, mas a gente treina muito forte, muito forte”. Então, treino, que era lá, que eu era uma menina de dezessete anos, com uma postura, era um treino, mas tudo bem, você fica com aquela essência, você tem aquela essência, mas você vai percebendo que você vai... vão passando os anos, porque não é uma coisa separada, não dá para você dissecar, as coisas elas acontecem, elas têm, é um todo, tem você, tem a sua idade, tem a sua história, tem a história do mundo,

tem a história das pessoas, né? No treino acontece tudo isso, você não está treinando sozinha, tem o meio ambiente, você tem o seu amigo, você tem o do lado, você tem o professor, você tem o mestre, você tem você, o seu corpo e a sua essência. E as suas coisas, os seus questionamentos, as coisas que você precisa superar. Porque às vezes você tem uma questão mental que acessa físico, e você fala assim “mas o que está acontecendo?”. Mas você tem uma coisa na sua cabeça, você tem medo, você não vê que você tem medo, mas você tem medo. Então, Débora, o treino ele muda. Por isso eu falo para você que o treino é sagrado. O treino, em grupo ou sozinha, ele é necessário, porque é a prática, e é bacana, porque eu sempre soube disso, eu sempre soube que era a prática, o meu caminho era a prática “ah, eu aprendo pela prática. Não tem jeito, ah, eu tenho que fazer. Eu vou estudar uma nova língua, tá ok, mas eu preciso estudar, preciso pegar, então, ver como é a pronuncia, preciso ler, preciso escrever. Eu sou uma pessoa mais prática”. Aí, quando eu fui me apaixonar pelo senhor Suzuki naquele livro *Mente Zen, Mente de Principiante*, o que ele mais fala? “O caminho da prática”. Né? Então, você sentar para meditar, e alcançar a iluminação, não é uma vez, a iluminação ela não acontece em uma vez, ela acontece uma vez, ela pode não acontecer amanhã, ela pode acontecer daqui dez dias, ela pode acontecer sempre, mas você precisa do quê? Sentar e meditar, né? Sentar e meditar? Não necessariamente. Caminhar e meditar. Dar aula e meditar. Ele tem até o papo dele com a... que eu acho que é um dos textos mais legais... com a esposa... ele está fazendo alguma coisa e a esposa vem, e fica falando para ele, não sei o quê lá, e fala e fala, e ele está lá e ela fala assim “O que você acha?”. E ele fala “Sim”. Ele só responde “sim”. E depois, no final, é um livro difícil... Eu li super lentamente, levei, assim, de um ano e meio para ler, aí depois eu voltei e estou voltando para algumas outras coisas, assim, para poder olhar alguns, né. E aí ele fala assim “por que eu falei ‘sim’, para ela?”, “porque ela precisava, porque ela precisava, porque ela tinha que fazer aquilo e ela precisava ouvir o sim, e eu já falei o sim, para ela, e a vida continua”. Então to falando com as minhas palavras. Então ele sempre fazia, sempre dialogava com essa questão, né, da prática. Então o treino, Débora, o treino é sagrado por quê? Porque é onde você dá uma aula, você vai fazer seu treino, você vai poder ter suas dúvidas, você vai poder evoluir em alguns aspectos, ou outros, e isso significa, também, que às vezes você evoluiu num aspecto... Mas não significa que essa evolução vai perdurar, daqui uns três meses, ou um ano, sei lá porque motivo você voltou...

D – Perdeu!

S – Perdeu! Então ele é o sagrado, ele é vivo, né, ele é presença, ele é momento, ele é onde tudo acontece. Se você não treinar, você vai estar deixando de fazer esses diálogos, com quem

você ensina, com quem você aprende. Ou, de repente, você, certas vezes, você não pode ajudar o seu aluno, o seu discípulo com alguma questão, porque você mesmo não trabalhou, não se debateu, não teve a oportunidade de... Também é bom, de repente você não se debateu e aquele vem lá e “porra, tá”. E aí você fala “Poxa, é verdade, né”. Então, o treino muda, o treino ele vai mudando. Você era aluno, você treinava de um jeito, em determinada década, aí você avançou, você era faixa amarela, vai para faixa laranja, agora você faixa roxa, né? Aí, de repente a academia mudou, algumas pessoas foram embora, alguém entrou, alguém... às vezes você tem alguém na sala de aula que você fala “Nossa, como é difícil, essa professora, esse instrutor”, e na verdade, às vezes não é ele, na verdade, é você, e às vezes você não percebe isso, e tem a hora de perceber. Então, o treino é onde tudo acontece, ele é a oportunidade de você se conhecer, de você se conscientizar, de você se permitir. De você ficar, de você se chatear, se alegrar, evoluir, de você... E, aí, depois você se torna um auxiliar, um instrutor, que são outras demandas, e aí você percebe que você tem outras responsabilidades, que o treino não tem só aquele olhar de aprendiz, mas, assim, é um olhar que você tem o conhecimento e o que você faz com isso? Para que serve isso? Ah, então vou ensinar isso.... Aí você descobre que, aí você tem as outras demandas de sua vida, e você percebe que você tinha um tempo maior, e agora você tem um tempo menor, mas aí.. “tudo isso? Mas agora eu só tenho isso. Não perai” Então você tem que transformar o seu treino e fazer com que ele tenha um valor, né. Que ele tenha um efeito, dentro de um tempo, e você tem que dar objetivos para ele. “Que treino que eu vou fazer? O treino é pra quê? Qual é o meu intuito com esse treino?”.

D – Bem, *Sifu*, a gente consegue encerrar, agora. Muito obrigada pela sua disponibilidade. Obrigada! Ai, eu me emociono. Meu corpo emocional é muito...

S – Mas o meu também, Débora. Vou te falar, eu, quando você me falou da entrevista, eu falei assim para o Mestre. “Bem, aquela entrevista que ela fez com você, né?”. Ele falou “É”. Eu já sabia... Eu me preparei, porque eu sei que falar, contei para você, a gente aciona muita coisa. E como te falei, eu pareço, eu pareço que eu esqueço. Com certeza eu não eu fico...

D – Não fica vivendo lá...

S – Não, não fico. Não fico “ah, você lembra daquilo?” Mas o processo aciona, né...

D - Eu vou desligar aqui, para não...